

*"Olen usein miettinyt, että haluaisin joskus heittää  
puhelimien vain muualle ja elää ilman sitä..."*  
- Tutkimus lappilaisnuorten käsityksistä koskien omaa  
ruutuajan käyttöä

Pro gradu -tutkielma  
Assi Leppänen  
Henna Rautio  
Kasvatustieteiden tiedekunta  
Luokanopettajan koulutusohjelma  
Lapin Yliopisto  
Kevät 2020

## Lapin Yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: "Olen usein miettinyt, että haluaisin joskus heittää puhelimen vain muualle ja elää ilman sitä..." - Tutkimus lappilaisnuorten käsityksistä koskien omaa ruutuaajan käyttöä

Tekijät: Assi Leppänen & Henna Rautio

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustiede/luokanopettaja

Työn laji: Pro gradu - työ X Laudaturtyö \_ Lisensiaatin työ \_

Sivumäärä: 76 + 3 liitettä

Vuosi: 2020

### Tiivistelmä:

Tämän pro gradu - tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mikä on tämän hetken tilanne lappilaisten lasten ja nuorten digitaalisten laitteiden käytön suhteen. Haluamme tietää, kuinka paljot lapset ja nuoret käyttävät laitteita arkipäivinä ja vapaapäivinä. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten oppilaat tunnistavat liialliseen ruutuaikaan yhteydessä olevia terveydellisiä haittoja sekä syrjäyttääkö laitteiden käyttö harrastukset tai ystävien näkemisen.

Pääkysymys tutkielmassamme on seuraava: Miten lappilaiset 5.- ja 9.-luokkalaiset itse käsittävät ruutuaajan merkityksen omalle hyvinvoinnilleen sekä kuinka käsitykset eroavat 5. ja 9. -luokkalaisten oppilaiden välillä. Aineisto on kerätty kyselylomakkeen avulla 5.- ja 9.-luokkalaisilta oppilailta viidestä eri Pohjois-Suomen koulusta. Tutkimusmenetelmänä hyödynsimme kvantitatiivisia sekä kvalitatiivisia tutkimusotteita.

Kaksi kolmasosaa oppilaista koki käyttävänsä laitteita päivittäin yli suositusten. Tutkimuksemme mukaan he itsekkin tiedostavat, että ruutuaika vie aikaa tärkeiltä asioilta, kuten ystäviltä, harrastuksilta ja perheeltä. Oppilaat tunnistivat laitteiden käytöstä aiheutuneista oireista eniten fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä ja silmien arkuutta. Oireisiin saatetaan helposti turtua, joten on tärkeää, että lapset ja nuoret tunnistavat liiallisesta ruutuajasta aiheutuvat haitat. Toivomme, että tutkimuksemme onnistuu herättämään keskustelua ruutuaajan sopivasta käytöstä ja siitä aiheutuvista vaikutuksista lasten ja nuorten hyvinvoinnille.

**Asiasanat:** ruutuaika, hyvinvointi, media, digitaalisuus, kyselylomaketutkimus

### Muita tietoja: -

Suostun tutkielmani luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi X

Suostun tutkielmani luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi X

## SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO.....	5
1 KESKEISET KÄSITTEET .....	7
1.1 Ruutuaika .....	7
1.2 Hyvinvointi .....	8
1.3 Media.....	9
2 LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTI .....	11
2.1 Kokonaisvaltainen hyvinvointi .....	11
2.2 Ruutuaikaan ja terveyteen liittyvät suositukset.....	13
2.3 Hyvinvoinnin ja median käytön suhde .....	15
3 LASTEN MEDIAN KÄYTTÖ .....	18
3.1 Keskustelua ruutuajan merkityksistä .....	18
3.2 Pelaaminen .....	20
3.3 Media ja Sosiaalinen media .....	25
3.4 Vanhempien vaikutus ruutuaikaan .....	27
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	31
4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	31
4.2 Metodologia.....	31
4.3 Aineistonkeruu.....	33
4.4 Aineiston analysointi .....	35
4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	36
5 TULOKSET .....	38
5.1 Laitteiden käyttö .....	38
5.2 Harrastusten yhteys ruutuaikaan.....	46
5.3 Ruutuajan suhde hyvinvointiin .....	48
5.4 Avoimet kysymykset.....	50
6 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	57
7 POHDINTA.....	63
LÄHTEET .....	68
LIITTEET .....	77

## TAULUKKOLUETTELO

<b>Taulukko 1:</b> Vastanneiden oppilaiden (N=299) taustatiedot .....	34
<b>Taulukko 2:</b> Ruutuaikaan käytetyt laitteet sukupuolittain .....	38
<b>Taulukko 3:</b> Arkisin käytetty ruutuaika luokittain .....	39
<b>Taulukko 4:</b> Vapaapäivinä käytetty ruutuaika luokittain .....	40
<b>Taulukko 5:</b> Ruutuajan käyttö eri tarkoituksiin .....	42
<b>Taulukko 6:</b> Kenen kanssa vastaajat käyttivät laitteita? .....	43
<b>Taulukko 7:</b> Vastaajien kokemus ruutuaikansa määrästä luokittain .....	44
<b>Taulukko 8:</b> Vanhempien rajoitus laitteiden käytöstä luokittain .....	45
<b>Taulukko 9:</b> Harrastuneisuus suhteessa ruutuajan määrään .....	47
<b>Taulukko 10:</b> Ruutuajan käytöstä koetut ja aiheutuneet oireet .....	49
<b>Taulukko 11:</b> Ruutuajasta aiheutuneet hyödyt luokittain .....	51
<b>Taulukko 12:</b> Ajanviettotavat jos laitteita ei olisi olemassa .....	54

## JOHDANTO

Ruutuaika, media ja digitaalisuus on aiheena erittäin ajankohtainen. Ruutuajan vaikutuksia lapsiin ja nuoriin sekä heidän hyvinvointiinsa on alettu tutkia vasta viime vuosina, ja ruutuajan vaikutuksiin liittyvä keskustelu on paljon esillä sekä kotimaassa, että kansainvälisesti. Erityisesti keskusteluissa esille nousee pohdinta siitä, kuinka paljon ruutuaikaa päivässä on ajallisesti sopivaa. Yleisiä suosituksia tähän ovat antaneet Suomessa Terveiden ja hyvinvoinnin laitos sekä kansainvälisesti WHO (World Health Organization). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on esittänyt, että sopiva määrä ruutuaikaa päivässä lapselle olisi enintään kaksi tuntia. WHO:n linjaus taas koskee lähinnä taaperoikäisiä, jolloin heidän mukaansa alle 4-vuotiaiden tulisi käyttää laitteita enintään tunnin päivässä. (World Health Organization 2019; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Ruutuaikaan tai mediaan liittyvää tutkimusta on tehty Suomessa ja kansainvälisesti jonkin verran. Aikaisemmissa tutkimuksissa ruutuaika on yleensä osana jotakin laajempaa tutkimuskokonaisuutta, kuten esimerkiksi joka vuotista Nuorisobarometriä tai THL:n kouluterveyskyselyä (Ks. Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018; Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016; Lumme 2013; Sutinen 2010). Vaikka tutkimustietoa on löydettävissä suhteellisen hyvin, rajaa sen käyttöä paljon se, milloin tutkimus on julkaistu. Media elää jatkuvassa muutoksessa ja me muutumme sen mukana. Näin ollen vain muutamankin vuoden takainen tutkimustieto voi erota nykytilanteesta joskus merkittävästikin.

Ruutuaikaan ja siihen liittyviin suosituksiin liittyy myös paljon toisistaan eroavaa keskustelua ja tietoa. Koska suosituksia ja ohjeistuksia on olemassa niin monenlaisia, yleensä lasten ruutujen parissa käyttämästä ajasta vastaa huoltajat. Yhdysvalloissa vuonna 2015 toteutetun tutkimuksen mukaan jopa puolet lasten ja nuorten vanhemmista kokee lapsensa käyttävän laitteita liikaa (Pew Research Center 2015). Useissa kansainvälisissä tutkimuksissa lasten ruutuaikaa ja

median käyttöä tutkitaankin vanhempien ja vanhemmuuden näkökulmasta (ks. Joseph, Kracht, St.Romain, Allen, Barbaree, Martin & Staiano 2019; Prensky 2006; Pew Research Center 2015). Tässä tutkimuksessa halusimme painottaa nimenomaan lasten ja nuorten omia käsityksiä käyttämästään ruutuajasta sekä sen vaikutuksista heidän hyvinvoinnilleen. Lisäksi tutkimuksemme painottui nimenomaan lappilaisten lasten ja nuorten ruutuajan käytön tutkimukseen, mistä on saatavilla suhteellisen vähän aiempia tutkimuksia.

Tutkielman lähtökohtana on siis selvittää lappilaisten lasten ja nuorten digitaalisten laitteiden käyttöä ja siihen yhteydessä olevia asioita. Tarkoituksena on saada selville, tunnistavatko oppilaat liiasta ruutuajasta aiheutuvan vaikutuksia heidän omalle hyvinvoinnilleen. Tavoitteena on saada oppilaat itse pohtimaan omaa laitteiden käyttöään ja mahdollisesti siihen liittyviä terveydellisiä vaivoja. Tutkimuksemme tarkoitus ei ole tuottaa yleistettävissä olevaa tietoa, vaan saada jonkinlainen käsitys tämän hetkisestä tilanteesta. Tutkimukssessamme olemme hyödyntäneet sekä kvalitatiivista, että kvantitatiivista tutkimusotetta. Aineistonkeruu toteutettiin kyselylomakkeen avulla, joka kerättiin keväällä ja syksyllä 2019. Tutkimukseemme osallistui yhteensä 299 vastaajaa, joista 185 oli yhdeksäsluokkalaisia ja 114 viidesluokkalaisia.

Ensimmäisessä luvussa käsittelemme tutkimuksen kannalta tärkeitä käsitteitä sekä perustelemme valitut käsitteet. Luvut kaksi ja kolme luovat teoriapohjan tutkimukselle ja avaamme näissä kappaleissa aiheitamme hyvinvoinnin, erilaisten aiheeseen liittyvien suositusten ja lasten mediankäytön kautta. Neljännessä luvussa käsittelemme tutkimuksen toteutukseen liittyviä käytännön asioita sekä avaamme metodologiaa. Viidennessä luvussa esittelemme tutkimuksen tulokset. Kuudennessa luvussa käsitellään tämän tutkimuksen tuloksia aiempiin merkittäviin tutkimuksiin verrattuna. Seitsemäs luku pitää sisällään pohdintaa tutkimustuloksista, tutkimusprosessista sekä mahdollisista jatkotutkimusaiheista.

# 1 KESKEISET KÄSITTEET

## 1.1 Ruutuaika

Ruutuajalla tarkoitetaan sitä aikaa, joka vietetään jonkin digitaalisen laitteen parissa. Yleensä tällaisia laitteita ovat esimerkiksi puhelin, tietokone tai televisio. Ruutuaika käsitteenä on syntynyt vuonna 2008 Nuoren Suomen liikuntakasvatuksen asiantuntijaryhmän toimesta. Vuonna 2008 asiantuntijaryhmä määrittä ruutuajan sopivaksi määräksi kaksi tuntia päivässä. Tämän jälkeen käsitteenä ruutuaika on yleistynyt ja sitä käytetään paljon erilaisissa tutkimuksissa ja julkaisuissa. (Mediakasvatusseura 2016, 2.)

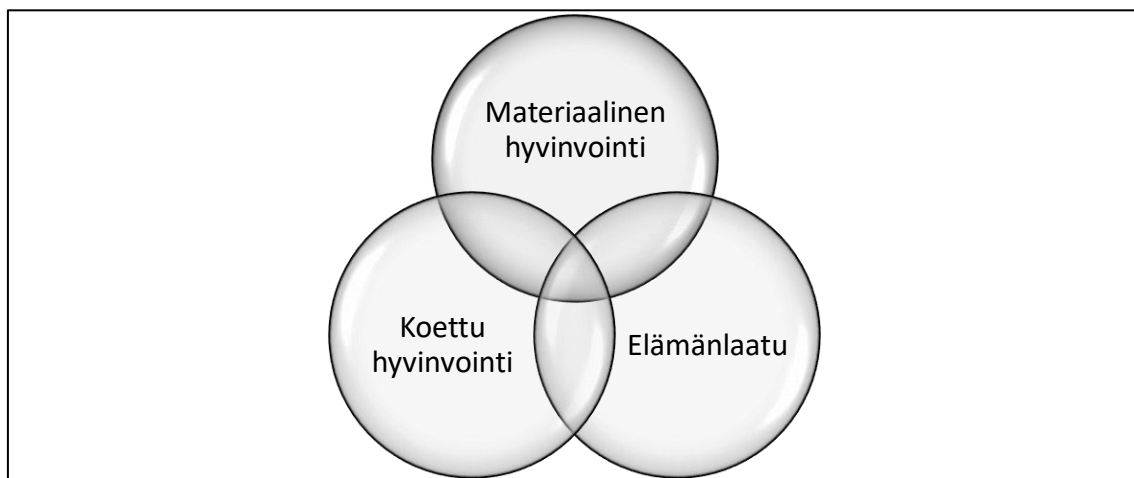
Ruutuaika -käsitteen käyttö yleistyy hiljalleen kansainvälisellä tasolla. Esimerkiksi WHO ei ole antanut suosituksia ruutuajasta kuin vasta vuonna 2019. WHO mainitsee omilla sivuillaan esimerkiksi, että viihteellisen ruutuajan pitäisi päivässä olla maksimissaan yksi tunti. Tällä tarkoitetaan kaikkea sitä ruutuaikaa, mikä ei lukeudu esimerkiksi lukemiseen tai koulutyöhön. (WHO, 2019.) Kansainvälisissä medioissa ja kirjallisuudessa ruutuajasta on käytetty yleensä käsitettä *screen time*. Yleisesti käsitettä ruutuaika on käytetty lähinnä lapsia koskevissa tutkimuksissa tai kirjallisuudessa. Aikuisille ei ole määritelty yhtä tarkkoja suosituksia, vaikka liiallisen käytön vaikutukset koskevat myös heitä.

Ruutuajan määrittäminen voi kuitenkin olla haasteellista, sillä kohtaamme ruutuja useita kertoja päivässä, jopa niin ettemme itse havaitse sitä. Jos suositeltuna ruutuaikana pidettäisiin tiukasti edellä mainittua kahta tuntia, esimerkiksi kouluikäisellä lapsella tämä voi täyttyä helposti jo koulupäivän aikana. Huomiota tulisikin kiinnittää erityisesti siihen millaisiin aktiviteetteihin ruutuaikaansa käyttää, kuin takertua tiettyihin minuuttimääriin. (Irisvik & Utriainen 2017, 23 – 24.)

Ruutuaika -käsitteellä tässä tutkimuksessa tarkoitamme laitteiden ääressä vietettyä aikaa eli kaikkea sitä aikaa, joka vietetään tietokoneen, tabletin, puhelimen tai pelikonsolin ääressä. Ruutuajaksi ei kuitenkaan lasketa esimerkiksi musiikin kuuntelua. Ruutuaika -käsite on myös suurimmalle osalle lapsista ja nuorista jo ennestään tuttu, joten tuntui luontealta käyttää sitä tässä tutkimuksessa.

## 1.2 Hyvinvointi

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmän mukaan hyvinvointi jaetaan kolmeen eri osa-alueeseen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Hyvinvointi -käsitteellä tarkoitetaan sekä yksilöllistä hyvinvointia, kuin myös yhteisötasolla olevaa hyvinvointia. Yksilölliseen hyvinvointiin kuuluu esimerkiksi sosiaaliset suhteet, onnellisuus, itsensä toteuttaminen ja sosiaalinen pääoma. Yhteisötason hyvinvoinnilla tarkoitetaan asuinoloja, elinympäristöä sekä työhön ja koulutukseen liittyviä asioita. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2019.) Hyvinvoinnille ei ole olemassa vain yhtä tarkkaa määritelmää, sillä sen kokemukset ovat hyvin yksilötasolta lähteviä. Hyvinvointi on kuitenkin nähty muodostuvan siitä, kun elämän perustekijät ovat kunnossa ja yksilön elämänlaatu on koettu hyväksi. (Vaarama, Munkila & Hannikainen-Ingman 2014, 21.)



Kuva 1: Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin rakennusosat THL:n mukaan (2019).



Elämänlaatu on nähty yhtenä tärkeimpänä mittarina hyvinvoinnista puhuttaessa. Suomessa vuonna 2013 toteutetussa väestökyselyssä suuri osa suomalaisista aikuisista koki oman elämänlaatunsa hyväksi. Elämänlaadun heikoksi kokemiseen vaikuttaa esimerkiksi työttömyys, yksinäisyys tai sairaudet. (Vaarama ym. 2014, 20–24.) Lasten kokemuksia omasta elämänlaadustaan voi olla hankala tutkia, mutta suuntaa antavia tuloksia niistä saadaan tutkimalla kokonaisvaltaisesti lapsiperheiden hyvinvointia. Vanhempien jaksaminen, taloudellinen tilanne tai mahdolliset ongelmat vanhempien parisuhteessa voivat vaikuttaa osaltaan myös lapsen kokemaan elämänlaatuun ja hyvinvointiin. (Lammi-Taskula & Salmi 2014, 144 –145.)

Lasten hyvinvoinnista puhuttaessa keskitytään yleensä fyysisiin ja psyykkisiin hyvinvoinnin tekijöihin, kuten esimerkiksi terveellisiin elämäntapoihin, riittävään liikuntaan, lepoon, harrastuksiin, sosiaalisiin suhteisiin ja tasapainoiseen tunne-elämään. Lapsen hyvinvointia parantavat mallit syntyvät perheen ja muun sosiaalisen ympäristön pohjalta. Lapsen läheiset suhteet ja heidän oma hyvinvointinsa vaikuttavat siis myös siihen, millaisia hyvinvoinnin kokemuksia lapselle itselleen syntyy. Hyvinvoiva perhe ja vanhemmat edesauttavat lapsenkin hyvinvoinnin kokemuksia. (Weare & Gray 2003, 49.) Tässä tutkimuksessa keskitymme niihin fyysisiin ja psyykkisiin hyvinvoinnin tekijöihin, jotka ovat helposti lasten itsensä ymmärrettävissä. Selvitämme tässä tutkimuksessa lasten omia näkemyksiä ruutuajan vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa.

### **1.3 Media**

Mediaksi mielletään erilaiset tiedonvälittämisen tavat ihmisten kesken. Yleisimpiä median käyttömuotoja ovat esimerkiksi televisio, sanomalehti, radio sekä internet. Media on laaja kokonaisuus, joka ei muodostu aina pelkästään tekstistä, vaan se voi olla myös kuvallista tai äänellistä. Median käyttämisen voi jakaa median välineisiin ja sen sisältöihin. Median käytön välineitä ovat esimerkiksi kirjat, televisio, elokuvat, pelit tai älypuhelimet. Näillä välineillä voidaan tarkastella, tuottaa ja välittää median sisältöjä.

Median sisältöjä ovat taas esimerkiksi elokuvat, pelit, viestit, blogit tai uutisartikkelit. (Mediataitokoulu, 2017.)

Media on jatkuvassa muutoksessa ja sen sähköiset muodot kehittyvät koko ajan. Perheiden arjen ovat vallanneet televisiot, tietokoneet, pelilaitteet sekä puhelimet. (Lahikainen, Mälkiä & Repo 2015, 16). Tässä tutkimuksessa käsitämme mediaksi vain nämä edellä mainitut sähköiset ja digitaaliset mediat, sillä tutkielmamme kohteena on nimenomaan lasten ruutuajan käyttö. Erityisesti lapsilla ja nuorilla median käyttö rajautuu lähes täysin digitaalisessa muodossa olevaan mediaan, kun taas muut median muodot, kuten radio tai printtimedia on voitu kokea jopa vanhanaikaiseksi. (Salokoski & Mustonen 2007, 14–15.)

Sosiaalisella medialla tarkoitetaan yleisesti kaikkea yhteydenpitoa ja yhteisöllisyyttä mikä tapahtuu verkon välityksellä. Sosiaalisessa mediassa pystytään itse tuottamaan, katselemaan ja jakamaan erilaisia sisältöjä, kuten esimerkiksi valokuvia tai videoita. Tällaisia palveluita ovat esimerkiksi Facebook, Youtube, Instagram ja Snapchat. Sosiaalisen median käyttö on muuttunut paljon lähivuosina, sillä aiemmin sen käyttö tapahtui lähinnä tietokoneen internetyhteydellä. Nykyään lähes kaikki sosiaalisen median palvelut ovat saatavissa omaan puhelimeen sovellusten kautta. (Opetushallitus, 2016.)

Mediasta puhuttaessa tarkoitamme digitaalista mediaa, koska tutkimuksemme kohdistuu ruutu aikaan ja näin ollen ainoastaan digitaalisen median käyttöön. Lisäksi digitalisoitunut media kasvattaa merkitystään varsinkin nykyajan lapsilla ja nuorilla. Median lisäksi käytämme Sosiaalinen media -käsitettä. Sosiaalisella medialla viittaamme siihen, kun henkilöt ovat digitaalisesti vuorovaikutuksessa toistensa kanssa.

## 2 LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTI

### 2.1 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Hyvinvointi on kokonaisuus, joka rakentuu niin fyysisestä, psyykkisestä kuin sosiaalisesta hyvinvoinnista. Jotta ihminen voi kokea itsensä kokonaisvaltaisesti hyvinvoivaksi, vaaditaan siihen kaikkien näiden kolmen osa-alueen yhteistoimijuutta. Lepo, liikunta, ravinto ja henkinen tasapaino luovat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Aktiivinen ja liikunnallinen elämäntapa ovatkin usein yhteydessä terveellisiin ruokailutottumuksiin. (Lounassalo, Salin, Palomäki, Yang, Rovio, Telama, Raitakari, Tammelin & Hirvensalo 2018, 27 – 28.) Kasvuikäisen lapsen kohdalla unen ja levon merkitys korostuu ja lapsen tulee saada tarpeeksi laadukasta unta, sillä uni vaikuttaa myös kaikkiin muihin elämän peruspilareihin.

Kun lapsi on levännyt tarpeeksi, hän jaksaa opiskella, liikkua ja keskittyä asioihin paremmin. Unen on oltava myös säännöllistä ja riittävän pitkää, jotta sen positiiviset vaikutukset alkavat vaikuttaa. Keho ylläpitää tasapainoaan unen avulla. Mieli ja keho palautuvat päivän rasituksista ja stressistä unen aikana. Liian vähäinen uni pitää kehon stressitilassa ja lisää väsymystä. (Pesonen 2020, 16 – 18.) Toinen hyvinvoinnin tekijä on ravinto. On tärkeää syödä monipuolisesti, riittävästi ja säännöllisesti. Säännöllinen ja riittävä ravinto auttaa pitämään lapsen virkeänä ja aktiivisena sekä hänen elämänsä rutiinit vahvistuvat. Lapsuuden terve suhtautuminen ravintoon ja liikuntaan ehkäisee mahdollisia tulevaisuuden ongelmia sekä edistää henkistä hyvinvointia. (Lounassalo ym. 2018, 28.)

Hyvinvointiin kuuluu merkittävänä osana myös psyykkinen hyvinvointi, josta voidaan puhua myös käsitteellä mielenterveys. Psyykkisellä hyvinvoinnilla

tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin henkilö itse kykenee hahmottamaan ja käsittelemään omaa elämäänsä ja itseään. Psyykkinen hyvinvointi voidaan jakaa 7 eri osa-alueeseen: itsensä hyväksyminen, olosuhteiden hallinta, positiiviset ihmissuhteet, itsenäisyys, henkilökohtainen kasvu, elämän merkityksellisyys ja toisilta ihmisiltä saatava tuki. Kun nämä kaikki seitsemän tasoa ovat kunnossa, psyykkinen hyvinvointi on erinomaista. On kuitenkin normaalia ja lähes välttämätöntä, että aina nämä kaikki osa-alueet eivät ole kunnossa. On tärkeää itse tiedostaa ja tunnistaa, milloin jonkin osa-alueen heikkeneminen on merkittävää tai jatkuvampaa. (Singer & Ryff 2008, 18 – 23.)

Sosiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan ympäristön kanssa toimeen tulemistä. Sosiaalisesti hyvinvoiva ihminen kannustaa ja kunnioittaa itseään ja muita. On tärkeää tiedostaa, että kukaan ei ole täydellinen ja antaa virheille tilaa. Avun tarpeen tunnistaminen ja kykeneväisyys vastaanottaa muilta apua ovat tärkeitä sosiaalisen hyvinvoinnin mittareita. Osa sosiaalista hyvinvointia on myös yhteenkuuluvuuden tunne yhteiskuntaan. (Opetushallitus, 2019.)

Syntyessään suomalaiset lapset ovat maailman terveimpiä, mutta iän karttuessa hyvinvoinnin suhteen tulee koko ajan parantamisen varaa sekä sitä mahdollisesti uhkaavat tekijät kasvavat. Osa yhteiskuntaan kuuluvuutta alkaa jo aikaisin nuoren elämässä. Esimerkiksi koulupaikkojen tai työpaikkojen saamatta jääminen aiheuttaa pahimmillaan syrjäytymistä ja ulkopuolelle jäämistä. (Paananen, Eriksson, Santalahti, Solantaus, Taanila & Gissler 2012, 37 – 38.). Lasten hyvinvointi on kytköksissä myös kokonaisvaltaisesti perheen hyvinvointiin. Vanhempien hyvinvointi heijastuu positiivisesti myös lapsen kokemiin hyvinvoinnin tunteisiin. (Forss & Vatula-Pimiä 2014, 57.)

## 2.2 Ruutuaikaan ja terveyteen liittyvät suositukset

Maailman terveysjärjestö WHO on asettanut kansainväliset suositukset lasten ja nuorten päivittäistä liikkumista varten. WHO:n mukaan 5 - 17 -vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua päivittäin vähintään 60 minuuttia. Liikkumisella tarkoitetaan kaikkea fyysisesti aktiivista toimintaa, kuten pelejä, harrastuksia ja koulumatkoja. Suomessa UKK -instituutti on puolestaan asettanut suosituksen, jonka mukaan kouluikäisten tulisi liikkua vähintään 1 ½ tuntia päivässä ja puolet siitä pitäisi olla reipasta liikuntaa. UKK -instituutilta on tullut uudet liikuntasuositukset talven 2019-2020 aikana. Uusissa suosituksissa korostetaan myös kevyen liikunnan merkitystä ja pyritään tauottamaan paikallaan istumista. Uusissa suosituksissa korostuu myös unen ja liikunnan välinen suhde. Aiemmin suosituksissa on mainittu, että liikkumisen tulee kestää kerrallaan vähintään kymmenen minuuttia, mutta uusissa suosituksissa tämä aikaraja on poistettu. Kaikki liikunta on hyödyksi terveydelle. (WHO 2018; UKK-instituutti 2008; UKK-instituutti 2019.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on yhdessä UKK-instituutin kanssa tehnyt *Istu vähemmän - Voi paremmin!* -oppaan (2015), johon on koottu kansallisia suosituksia istumisen vähentämiseen. Nykyään suomalaisten fyysinen aktiivisuus on laskenut ja tilalle on tullut pitkäkestoista istumista ja paikallaan oloa. Kyseisessä oppaassa on vinkkejä eri ikäluokille siihen, kuinka istumista vähennetään huomaamatta. Lapsille ja nuorille kohdennetut vinkit ovat hyvin konkreettisia. Lapsia kehoitetaan liikkumaan monipuolisesti niin kotona, koulussa, harrastuksissa kuin pihapeleissäkin. Lapsilla liikunnan harrastamisen pitäisi tulla ilon ja leikin kautta automaattisesti. Nuorten kohdalla painotetaan arki- ja hyötyliikuntaa. Harrastuksiin, kouluun ja kavereiden luo olisi hyvä kulkea omin avuin kävellen tai esimerkiksi pyörällä. Viikon aikana pelkästään matkoista kouluun ja harrastuksiin kertyy huomaamatta hyvä määrä liikuntaa. Suosituksissa painotetaan myös sitä, että pelaaminen ja puhelimen tuijottaminen voi tapahtua myös seisten.

On olemassa myös erilaisia liikunnallisia pelejä, joiden kautta liikuntaa tulee huomaamatta mukavalla tavalla. Lapsille ja nuorille on annettu yhden tunnin sääntö, jonka mukaan paikallaan ei saisi yhtäjaksoisesti istua tuntia pitempään ja liikuntaa pitäisi olla vähintään tunti päivässä. Myös vanhemmilla on suuri rooli lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämisen suhteen. Vanhempien pitäisi rakentaa lapsille ja nuorille salliva ja monipuolinen kasvuympäristö, jossa heidän olisi helppo harrastaa erilaisia fyysistä aktiivisuutta vaativia aktiviteetteja. Vanhempien vastuulle jää se, kuinka paljon lapsi viettää aikaa sisällä istuen ruudun ääressä, kun sen ajan voisi hyödyntää liikuntaan, pihapeleihin ja leikkeihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 7 & 18 – 20.)

Kansainvälisen unijärjestön National Sleep Foundation, mukaan kouluikäisen lapsen pitäisi nukkua 8–10 tuntia yössä. Aiempi suositus oli 10–11 tuntia, mutta sitä on hiljattain hieman laskettu. Myös UKK -instituutin Terve Koululainen -hankkeessa unentarve on määritelty 8–10 tuntiin. Kuitenkin unen ajallista määrää parempi mittari on se, että lapsi herää uuteen päivään hyväntuulisena ja virkeänä. Yöunien tulee olla tarpeeksi pitkät, jotta kaikki unen vaiheet toistuvat yön aikana useamman kerran. (National Sleep Foundation 2014; UKK-instituutti, Terve Koululainen 2019.)

Unen laatuun vaikuttaa moni asia. Unirytmien pitäisi pysyä tasaisena riippumatta siitä onko arki vai viikonloppu. Myös riittävä päivittäinen liikunta, makuuhuoneen sopiva lämpötila ja illan rauhoittaminen erilaisilta laitteilta vaikuttavat unen laatuun. Lapsille ja nuorille olisi hyvä luoda omat rutiinit, jotka tehdään päivittäin aina ennen nukkumaanmenoa. Rutiinit rauhoittavat ja luovat turvallisuuden tunnetta. (National Sleep Foundation 2014.)

Kansainvälisellä tasolla ruutuaikaa koskevia laajempia suosituksia ei juurikaan ole. Maailman terveysjärjestö WHO on kuitenkin asettanut ruutuaikaa koskevat

suositukset ainoastaan pienille lapsille. WHO: n mukaan 2–4 vuotiaiden lasten ruutuaika pitäisi olla enintään tunnin ja sitä nuoremmilla ei ollenkaan. UKK -instituutin Terve Koululainen -hankkeessa mainitaan, että kouluikäisellä lapsella tai nuorella ruutuaikaa saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Useimmiten tämä suositus voi täyttyä jo koulupäivän aikana. Terve Koululainen – hankkeen sivuilla myös mainitaan, että jo 1–2 tunnin tietokoneen käyttö voi aiheuttaa niska- ja hartiakipuja. Likes on kehittänyt Ruutuajan ja paikallaan istumisen kontrollointia varten liikennevalomallin. Vihreä valo tarkoittaa, että ruudun äärellä istutaan korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Keltainen valo tarkoittaa 2–4 tuntia päivässä ja punainen valo yli neljää tuntia. Lapsille ja nuorille onkin annettu ohjeeksi pitää huolta siitä, että valo ei vaihdu punaiselle missään vaiheessa. (WHO 2019; UKK-instituutti; Terve Koululainen – hanke 2019.)

### **2.3 Hyvinvoinnin ja median käytön suhde**

Media voi olla hyvinvoinnille sekä positiivinen, että negatiivinen tekijä. Media voi tukea yksilön hyvinvointia mahdollistamalla sosiaalisten suhteiden hankinnan ja ylläpidon. Median kautta voidaan pysyä mukana yhteiskunnassa tapahtuvista asioista, ja näin tukea hyvinvointia osallisuuden kannalta. Median kautta voi myös saada inspiraatiota esimerkiksi treeneihin. Nuoret myös omaksuvat erilaisia uusia arvoja sosiaalisen median kautta. On olemassa myös terveyspelejä, joiden avulla juuri nuorten on helpompi käsitellä ja ymmärtää hyvinvointiinsa liittyviä tekijöitä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi diabetespotilaan verensokeriarvojen seurantasovellus, kuntoutuspelit sekä liikkumiseen motivoivat pelit. (Arpola, Kotimaa, Marttinen, Pakarinen & Parisod 2019, 159 – 160.)

Nykyaikana on saatavilla paljon erilaisia liikkumista tukevia ja siihen liittyviä sovelluksia sekä myös esimerkiksi älykelloja, jotka innostavat ihmisiä liikkumaan. Myös esimerkiksi joulun aikaan sosiaaliseen mediaan ilmestyy erilaisia

hyvinvointia tukevia joulukalentereita, jotka voivat olla nuorille mieleisempiä kuin arpakalenteri tai suklaakalenteri.

Tällä hetkellä elämme Suomessa poikkeuksellisia aikoja. Maailmalla laajasti levinnyt koronavirus Covid-19 on vaikuttanut lähes kaikkiin arkipäiväisiin asioihin. Tämän pandemian myötä esimerkiksi uimahallit ja liikuntakeskukset ovat sulkeneet ovensa. Monet kuntosalit pitävät livelähetyksen avulla ryhmäliikuntatunteja esimerkiksi Facebookin kautta. Tällaisessa vaikeassa tilanteessa ihmisten yhteisöllisyys ja auttamisen halu on noussut esiin. Sosiaalisen median eri kanavissa on nähtävillä, kuinka ihmiset haluavat parantaa omaa ja toistensa hyvinvointia rohkaisevien sanojen ja päivitysten avulla. Nämäkään eivät olisi mahdollisia, jos meillä ei olisi niin laajasti käytössä erilaisia älylaitteita.

Lasten ja nuorten tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen korostuu näinä poikkeuksellisina aikoina. Monissa tilanteissa lapset ja nuoret osaavat opettajia paremmin käyttää erilaisia oppimisalustoja ja sovelluksia. Lipposen ja Rönnholmin teoksessa mainitaan, että lasten motivaatio kasvaa, kun he voivat opiskella digitaalisten oppimisympäristöjen kautta. Lasten ja nuorten keskittyminen on myös parempaa digitaalisissa ympäristöissä (Lipponen & Rönholm 2016, 28–29.) Lasten ja nuorten digitaalinen osaaminen on myös merkittävästi korkeampaa, kuin aikaisemmilla sukupolvilla. Nykynuorten elämässä media ei ole oma erillinen kokonaisuus, vaan se on erottelematon osa arkea. (Buckingham 2015, 6.)

Nykyisin ihmisillä on tarve viihtyä ja nauttia työnteosta, koulussa käymisestä ja sosiaalisesta kanssakäymisestä. Nuoret pyrkivät toimimaan omalla mukavuusalueellaan. Tämä johtaa juurensa siihen, että varsinkin nuoret ovat pelien kautta tottuneet siihen, että aina on useampia tapoja päästä kohti omaa



tavoitetta ja päämäärää. Nykyajan nuoret ovat tottunut nopeuteen, eikä heillä ole kärsivällisyyttä samalla tavalla kuin vanhemman sukupolven ihmisillä. Nopeuden vaatiminen pohjautuu digitaaliseen ympäristöön, jossa kaikki tieto on saatavilla parin klikkauksen päässä. (Tapscott 2010, 50.)

Toisaalta median käytöstä on tutkimusten mukaan myös negatiivisia vaikutuksia meidän hyvinvoinnillemme, ja nämä näkyvät erityisesti, kun käyttö ylittää sopivan käytön rajat. Liiallisen median käytön seurauksena lasten ja nuorten sosiaaliset suhteet voivat kärsiä. Kuten edellä mainittu, niin sosiaalisia suhteita voi ylläpitää median kautta, mutta ihminen tarvitsee myös fyysistä vuorovaikutusta ja kanssakäymistä. On huolestuttavaa, jos esimerkiksi pelaaminen vie aikaa ystäviltä tai harrastuksilta. Edellä mainittujen seurauksena myös fyysinen aktiivisuus voi vähentyä ja siitä seuraa kunnon heikkeneminen ja painonnousu. (Korhonen 2010, 21.) Median negatiiviset vaikutukset hyvinvoinnille taas voivat olla itsetuntoon tai omakuvaan liittyviä ongelmia tai kiusaamisesta aiheutuvaa mielipahaa. Media on mahdollistanut uudet tavat kiusaamiseen ja tehnyt siihen puuttumisesta hankalampaa. (Saarikoski 2004, 59 – 61.)

### 3 LASTEN MEDIAN KÄYTTÖ

#### 3.1 Keskustelua ruutuajan merkityksistä

Medialla on paljon positiivisia vaikutuksia lasten elämään. Esimerkiksi television katsominen yhdessä perheen kanssa voi parhaimmillaan auttaa lasta käsittelemään ohjelmien esiin tuomia asioita ja opettaa mediakriittisyyttä. Lisäksi perhe viettää samalla aikaa yhdessä ja rentoutuu arjen askareiden jälkeen. Yhdessä median äärellä vietetty aika auttaa vanhempia olemaan tietoisia lasten median käytöstä, esimerkiksi siitä, millaisia ohjelmia he televisiosta katsovat ja sopivatko ne heille. Lapsille ja nuorille suunnattuihin ohjelmiin on usein piilotettu hyödyllisiä tietoja ja taitoja, joista he huomaamattaan ottavat vaikutteita. (Korhonen 2010, 11 – 12.)

Ruudun äärellä voi huomaamattaan vierähtää aikaa, jolloin se vie aikaa muilta aktiviteeteiltä, kuten liikunnalta ja harrastuksilta. Erityisesti lapsella, jolla ei juurikaan harrastuksia ole muuten, ruudut voivat viedä ison osan lapsen vapaa-ajasta. Kun liikunta jää vähäiseksi lapsen arjessa, sen vaikutukset näkyvät esimerkiksi painonhallinnan ongelmassa, kunnon heikkenemisessä ja muissa mahdollisissa terveysongelmissa. (Korhonen 2010, 12.) Liikunnan vähäisyys ja kunnon heikkeneminen aiheuttaa lopulta myös painonhallinnan ongelmia sekä ylipainoa. Vuonna 2019 julkaistussa Terveiden ja hyvinvointilaitoksen raportissa kerrottiin huolestuttavista lukemista, joiden mukaan pojista lähes jopa joka neljäs ja tytöistä joka viides 2–16 -vuotias omaa painonhallintaongelmia. Raportissa ei suoranaisia syitä ole lueteltu, mutta yksi suuresti vaikuttava tekijä on varmasti ruutujen edessä vietetyn ajan kasvu ja liikunnan väheneminen. (THL 9/2019.)

Kun lapsi käyttää paljon aikaa ruudun äärellä, hän ei pääse purkamaan energiaansa. Tällöin lapsen käytös voi muuttua turhautuneeksi ja jopa aggressiiviseksi. Tämä käytös on erityisesti yleistä sellaisilla lapsilla, jotka pelaavat paljon väkivaltaa sisältäviä pelejä. Lapsi voi pahimmillaan omaksua näistä peleistä itselleen käytösmalleja, jolloin hänen käytöksensä muuttuu aggressiiviseksi ja väkivaltaiseksi. (Korhonen 2010, 12.) Pelkästään pelaamista ei kuitenkaan voida aggressiivisuuden lisäämisestä syyttää, sillä tutkimusten mukaan television katseleminen lisäisi lähes yhtä paljon lasten aggressiivista käytöstä, kuin pelaaminenkin. Tietyn toiminnan kieltämisen sijaan enemmän hyödyttäisikin koko ruutuajan pitäminen kohtuullisena. (Gee 2007, 14 –15.)

Lapsen mielessä todellisuus ja virtuaalinen maailma voivat sekoittua helposti ja pahimmillaan voi tällöin aiheuttaa lapselle painajaisia tai pelkotiloja. Esimerkiksi lapselle netissä näyttäytyvät lohikäärmeet ja taistelut voivat tuntua yhtä aidoilta, kuin arkinen aamupalan syönti tai hampaiden harjaus. Tavallisesti lapset alkavat vasta kahdeksan vuotta täytettyään erottamaan todellisuuden ja kuvitteellisen maailman. Tämä on erityisen haasteellista juuri väkivaltaisuuksia sisältävissä peleissä, kun lapsi ei erota niiden sisältyvän vain peliin. Lapsi voi alkaa kuvitella todellisessa arjessakin väkivaltaisuuksien olevan soveliaista. (Lahikainen, Mälkiä & Repo 2015, 31 – 32.)

Internet ja media ylipäättään antaa lapselle representaatioita hänen kokemastaan maailmasta, ideologioita sekä vaikuttaa vahvasti lapsen identiteetin ja maailmankuvan muodostumiseen. Media mahdollistaa lapsen tietomäärän laajenemisen sekä myös sosiaalisen verkoston kasvun. (Lahikainen, Mälkiä & Repo 2015, 32.) On kuitenkin syytä ottaa huomioon myös se, että jo pienille lapsille tulisi opettaa mediakriittisyyttä ja kuinka erottaa fantasia todellisuudesta (Berglund & Degnell 2019, 7 – 8).

Median käyttö vaatii teknisten taitojen lisäksi kuitenkin myös tunne-elämän kehittymistä sekä kypsymistä. Lapselle tulisi tarjota hänen omalle ikätasolleen sopivaa mediaa, jolloin vältetään negatiivisilta vaikutuksilta lapsen kehitykselle. Erityisesti alakouluikäisille lapsille haitallista mediaa ovat pornografiset materiaalit, väkivaltaisuudet sekä päihteet. Negatiiviset vaikutukset eivät kuitenkaan koske vain pieniä lapsia, vaan myös murrosikäisen median käytöstä tulisi olla perillä. Murrosikäiselle negatiivisia vaikutuksia voi aiheutua erityisesti tunne-elämälle sekä oman identiteetin kehitykselle. Nuori helposti peilaa itseään muihin ikätovereihin tai ihailemiinsa julkisuuden henkilöihin, jolloin minäkuva helposti vääristyy. Nuorelle vaaranpaikkoja ovat myös internetissä tapahtuvat identiteettivarkaudet, kiusaaminen sekä seksuaalinen hyväksikäyttö. (Salokoski & Mustonen 2007, 26 –29.)

Nykyisin lapset viettävät niin paljon aikaa ruudun äärellä, että oireita ja ongelmia alkaa helposti ilmetä. Oireisiin pitäisi tarttua matalalla kynnyksellä ja ne pitäisi ottaa tosissaan. Oireita, joihin tulisi puuttua ovat esimerkiksi: passiivisuus, ylipaino, uniongelmat, fyysisen aktiivisuuden väheneminen sekä muut fyysiset ja psyykkiset ongelmat. Jos tällaisia oireita lapsella esiintyy, tulisi niihin matalalla kynnyksellä tarttua ja perehtyä ongelman lähteeseen. (Korhonen 2010, 20–21.)

### **3.2 Pelaaminen**

Nykyään pelaaminen ei ole vain pelikonsoleilla pelaamista, vaan se on mahdollista lähes millä vain laitteella. Pelaamisessa ei kuitenkaan ole tärkeintä itse pelit ja sen tapahtumat, vaan sosiaalinen kanssakäyminen. Pelien pelaaminen on helposti koettu ennen yksinäisten ja syrjäytyneiden puuhaksi, vaikka todellisuudessa sosiaalinen ympäristö voi olla jopa laajempi virtuaalisessa maailmassa, kuin arjessa. Nämä pelit ovat yksi olennaisimpia puheenaiheita koulussa ja lasten kaveripiireissä. Jos lapsi ei kuulu peliyhteisöihin tai pelaa

ylipäättään, hän voi helposti kokea ulkopuolisuuden tunteita ja ymmärtämättömyyttä. (Meriläinen & Moisala 2019, 58 – 59.)

Pelaamisen ja pelaamisessa pärjäämisen kautta haetaan usein omaa sosiaalista paikkaa maailmassa. Vaikka pelaaminen on sosiaalista, ihminen tarvitsee kuitenkin sen lisäksi fyysistä kanssakäymistä toisten ihmisten kanssa. (Meriläinen & Moisala 2019, 58 – 59.) Vuorovaikutteisten pelien avulla kuitenkin voidaan saada aikaan yhteenkuuluvuuden tunteita ja löytää muita samankaltaisia ihmisiä. Pelaamisen kautta elämään voidaan löytää merkityksellisyyttä ja tarkoitusta. Hyvin suunnitellut pelit myös parhaimmillaan luovat oppimiskokemuksia. (Gee 2007, 2 – 5.)

Pelaamisen hyötyjä ja haittoja pohdittaessa helposti ensin mieleen tulee vain väkivaltaisuudet ja niistä mallintaminen omaan käytökseen. Suurin huolenaihe ei enää ole kuitenkaan pelien sisällöt itsessään, vaan huolestuttavampaa on riippuvaisuusongelmat pelaamisesta. Kun pelaamisesta nousee henkiselletterveydelle haitallista, on kansainvälisissä tutkimuksissa kutsuttu tätä käsitteellä gaming disorder. Ongelmallisella pelaamisella tarkoitetaan sitä, kun pelaaminen hankaloittaa tai estää arjen sujumista ja aiheuttaa psyykkisiä ongelmia, kuten masennusta. Vasta viime vuosina pelaamisesta aiheutuva riippuvuus on todettu aidoksi ongelmaksi ja siihen on alettu kehitellä esimerkiksi terapiamuotoja. (Wang, Ren, Long, Liu & Liu 2019, 1 – 3.) Pelaamisen määrittelyllä riippuvuudeksi on myös ongelmansa, sillä sen pelätään leimaavan ihmisiä. Määrittely riippuvuudeksi on kuitenkin mahdollistanut monien hoitoon pääsyn ja avun saannin, joten sillä on ollut merkittävä yhteiskunnallinen vaikutus. (Pontes & Griffiths 2019, 2 – 4.)

Suurin osa pelaamiseen liittyvistä haitoista eivät siis johdu itse pelattavasta pelistä, vaan pelaaminen vie aikaa muilta hyvinvoinnille ja kehitykselle tärkeiltä

asioilta. Esimerkiksi pelaaminen itsessään ei aiheuta päänsärkyä tai silmien arkuutta vaan tauotta pelaaminen tuo nämä ongelmat. Suurin osa pelaamiseen liittyvistä haitoista ovat arkisia, kuten läksyt jäävät tekemättä, uni jää vähäiseksi ja harrastukset jäävät välistä. Tämä ei ole vielä vaarallista, jos se tapahtuu muutamia kertoja, mutta toistuvasti nämä jo tuottavat ongelman. (Meriläinen & Moisala 2019, 60 – 61.)

Lapsen hyvinvoinnista huolehtiminen on kuitenkin ensisijaisesti vanhemman tehtävä, joten liiallinen pelaaminen pitäisi ottaa puheeksi lapsen kanssa mahdollisimman varhain. Vaikka ensisijainen tehtävä on vanhemmilla, niin muidenkin aikuisten tulisi kiinnittää asiaan huomiota. Lapset luonnollisesti keskustelevat koulussa asioistaan ja myös pelaamisesta, joten esimerkiksi opettajan olisi helppo ottaa asia puheeksi. On myös tärkeää, että aikuiset ovat kiinnostuneita peleistä ja niiden sisällöistä, jonka seurauksena lapset ja nuoret puhuvat helpommin ongelmistaan, kun tietävät, että aikuiset ymmärtävät heidän kokemusmaailmaa. (THL 2013, 43–44.)

Lasten ja nuorten voi olla vaikea myös käsitellä voittamiseen ja häviämiseen liittyviä tunteita. Kun tunteiden säätely ei ole vielä täysin kehittynyt, voi häviämisen tunteet aiheuttavat voimakkaita ja hallitsemattomia tunnereaktioita. Pelit voivat ohjailla myös lasten ajatusmaailmaa vanhanaikaiseen ja rajoittuneeseen suuntaan. Pojille tarjolla on enemmän pelejä, joissa he toimivat maskuliinisina aktiivisina sankareina, kun naishahmot peleissä ovat yleensä vähäpukeisia sivuhahmoja. (Walkerdine 2007, 48 –49). Nykyisin uusissa peleissä yhä enemmän naishahmot voivat myös olla supersankareita. Pelejä ei nykyään pysty enää niin tarkasti jaottelemaan poikien ja tyttöjen peleihin, vaan tytöt kiinnostuvat samalla tavalla esimerkiksi räiskintäpeleistä kuin pojatkin.

Pelaaminen tuo kuitenkin paljon myös positiivisia puolia lasten elämään, esimerkiksi sosiaalisesta näkökulmasta sekä viihtymisen ja huvin kannalta. Aivotutkimusten mukaan pelaaminen kehittää esimerkiksi reaktiokykyä ja nopeuttaa kykyä tehdä päätöksiä lyhyessä ajassa. Parhaimmillaan pelaamisen avulla aivoalueiden välinen viestintä nopeutuu huomattavasti. On myös todettua, että pelaajat pystyvät helpommin suuntaamaan tarkkaavaisuuttaan useampaan asiaan kerrallaan, kuin henkilöt, jotka eivät pelaa. (Meriläinen & Moisala 2019, 60–61.)

Pelien kautta on myös mahdollisuus saada kokemuksia, joita ei olisi edes mahdollista arkielämässä kokea. Pelien kautta lapset pääsevät tasa-arvoiseen asemaan vertaistensa kanssa. Pelaaminen myös kehittää mielikuvitusta ja auttaa käsittelemään erilaisia suuttumuksen ja epäonnistumisen tunteita. Pelien tarinaympäristö on turvallinen ympäristö kokea suuttumusta, surua tai pelkoa. (Pelikasvattajan käsikirja 2014, 34–35.)

Erilaiset pelityypit kehittävät eri osa-alueita aivojen toiminnan kannalta: toiminta ja räiskintäpelit kehittävät nopeutta ja tarkkaavaisuuden suuntaamista, strategiapelit taas kehittävät ongelmanratkaisukykyä. Virtuaalitodellisuuspelit kehittävät avaruudellista hahmottamiskykyä. Nämä tutkimukset on kuitenkin toteutettu aikuisilla henkilöillä, joilla kaikki aivoalueet ovat kehittyneet jo. Lapsilla näiden aivoalueiden kehittyminen on vielä kesken, joten lasten pelaamisen hyödyistä kykyihin ei voida tehdä näin suoria merkityssuhteita. (Meriläinen & Moisala 2019, 61.)

Pelaaminen myös aktivoi aivojen palkitsemisjärjestelmiä. Kun koet onnistumisen tunteita pelissä, dopamiinitasot nousevat ja siitä seuraa mielihyvän tuntemuksia. Mielihyvä puolestaan taas piristää ja nostaa mielialaa ja energiatasoa. Korkealla dopamiinitasolla on huomattu olevan myös yhteyksiä oppimiseen. Kun itsensä

tuntee aktiiviseksi, pirteäksi ja kykeneväiseksi onnistumisen kokemuksiin, nämä heijastuvat myös positiivisiin tuloksiin opinnoissa. Pelaamisessa onnistumiseen ja siihen liittyviin tunnetiloihin liittyy vahvasti käsite: *flow*. Flow-tunteella tarkoitetaan tilaa, jossa ihminen keskittyy täysin johonkin asiaan, ja muu maailma unohtuu. Flow-tunteessa tekeminen myös tuntuu mielekkäältä ja merkitykselliseltä toiminnalta. (Haasio 2016, 50 – 51.)

Täytyy kuitenkin muistaa, että kun pelaamiseen käytettyä aikaa on liikaa, alkavat negatiiviset puolet ylittää ja syrjäyttää positiiviset vaikutukset. Ongelmallisen pelaamisen myötä ihmisen toimintakyky heikkenee monella osa-alueella ja pelaaminen ei enää hyödytä aivoja, kun se vie aikaa hyvinvointitekijöiltä, kuten nukkumiselta, liikkumiselta tai syömiseltä. Uuden tutkimuksen mukaan pienten lasten liiallisen ruutuajan on voitu todistetusti yhdistää matalampaan aivojen kehitykseen. Laitteiden käyttämisestä aiheutuva aivojen kehityksen hidastuminen on kohdistunut aivojen alueelle, jossa esimerkiksi kielen ja kognitiivisten taitojen kehitys tapahtuu. (Hutton, Dudley & Kraus 2019, 3 – 4.)

On haastavaa määritellä sopivaa aikaa pelaamiselle, pääasia on kuitenkin se, että elämän perusasioista pystytään edelleen huolehtimaan ongelmitta. Hyötyjä ja haittoja on haastavaa vertailla, sillä esimerkiksi myöhään kavereidensa kanssa pelaava lapsi toisaalta kehittää sosiaalisia vuorovaikutussuhteitaan, kun taas toisaalta yöunien aika jää riittämättömän lyhyeksi. (Meriläinen & Moisala 2019, 62 – 63.) Hyvänä ohjeistuksena voisikin pitää kohtuutta kaikessa. Kohtuullisen ruutuajan käytöllä saadaan maksimoitua siitä aiheutuvat hyödyt ja pidettyä haitat minimissä.



### 3.3 Media ja Sosiaalinen media

Median digitalisoituminen on vaikuttanut erityisesti sen määrän räjähdysmäiseen kasvuun. Kun mediaa on saatavilla loputtomasti, emme enää itse pysty vaikuttamaan siihen millaista sisältöä saamme silmiemme eteen. Lapselle erityisesti siis varomaton median käyttö voi koitua haitalliseksi. Jo pieni lapsi voi kyetä käyttämään laitteita itsenäisesti ja taitavasti. Silti hän ei vielä tunne-elämältään ole kykeneväinen ymmärtämään ja tulkitsemaan kaikkia median tarjoamia materiaaleja. Olennaista lasten median käytössä on siis tarjota sellaisia sisältöjä, jotka ovat lapsen kehitys- ja ikätason mukaisia. (Salokoski & Mustonen 2007, 18 –22.)

Media ei ole vain yksilöä koskeva vaikuttaja, vaan koko perheen välinen asia. Media mahdollistaa perheelle uudenlaisia tapoja viettää aikaa yhdessä sekä helpottaa keskinäistä viestintää ja vuorovaikutusta. Toisaalta samaan aikaan media voi luoda perheeseen kiistoja ja ristiriitatilanteita. Media vaikuttaa myös muihin lapsen sosiaaliin suhteisiin. Vaikka mediaa pidetään kaikkien saatavilla olevana asiana, on se samaan aikaan myös mahdollinen lapsia eriarvoiseen asemaan laittava tekijä. Koska laitteet ja teknologia kehittyvät koko ajan ja uusia laitteita saapuu markkinoille jatkuvasti, ei kaikilla perheillä ole taloudellisesti mahdollisuutta kaikista uusimpiin laitteisiin. Tämä aiheuttaa helposti eriarvoisuuden tuntemuksia, sillä lapset vertailevat jatkuvasti keskenään omia laitteitaan ja niiden ominaisuuksia. (Lahikainen ym. 2015, 16 –19.)

Sosiaalinen media on laaja verkosto, joka tarjoaa yhtä aikaa sekä ennen näkemättömiä hyötyjä, sekä uudenlaisia uhkakuvia. Sosiaalinen media tarjoaa avoimet ovet koko maailmaan ja voit keskustella siellä kenen tahansa kanssa, vaikka toiselle puolelle maapalloa. Netti ja sosiaalinen media tarjoaa myös lapsille alustan keskustella jopa anonymisti sellaisista asioista, joista he muuten eivät uskaltaisi puhua. Sosiaalisen median kanavissa on tarjolla erilaisia tukipalveluita lapsille ja nuorille, kuten nettipoliisit, terveystalstat sekä chatit.

Lapset hakevat verkosta vertaistukea, joka vahvistaa heidän itsetuntoaan ja eheyttään. (Haasio 2016 12 – 14.) Sosiaalisen median kanavat vahvistavat myös lasten ja nuorten sananvapauden edistämistä. Sosiaalisessa mediassa lapsen ääni ja mielipiteet saadaan kuuluviin niin, ettei välikätenä mielipiteen esille tuomisessa ole toiminut aikuinen. (Ojala 2014, 146 –147.)

Vaikka sosiaalinen media on suuri osa lasten ja nuorten arkipäivää, sillä on todettu olevan paljon haittoja ja uhkakuvia. Esimerkiksi sosiaalisen median kautta on helppo lähestyä matalalla kynnyksellä ja kasvottomana tai väärennetyillä kuvilla lapsia ja nuoria. Tämä on lisännyt internetissä tapahtuvaa lasten seksuaalista hyväksikäyttöä ja ahdistelua. Erilaiset chat-ryhmät ja keskustelupalstat ovat mahdollistaneet hyväksikäyttäjille laajemmat mahdollisuudet etsiä uhreja sekä hankaloittaneet kiinnijäämistä. Ympäri maailman tehdään kuitenkin laajaa yhteistyötä, jotta mahdollisimman moni jäisi kiinni ja lapset saataisiin pidettyä turvassa. (Stanley 2001, 2 –4.)

Negatiivisena ilmiönä sosiaalinen media on mahdollistanut koulukiusaamiselle myös uuden alustan. Esimerkiksi koululuokkien omat Whatsapp-ryhmät ovat edesauttaneet sitä, että kiusaaminen ei pääty koulupäivään, vaan jatkuu myös kotona. Tällöin kiusatulla ei ole mahdollista välttää häirinnältä ja syrjimiseltä edes kotona. Sosiaalisessa mediassa tapahtuvaan kiusaamiseen on myös haastavampi puuttua, sillä siitä on haastavampi jäädä kiinni. (Redd Barna)

Sosiaalisessa mediassa yleistä on myös elämän glamorisointi sekä kuvien ja vartaloiden muokkaaminen. Tämä aiheuttaa aikuisillekin itsetunnon ongelmia sekä riittämättömyyden tunteita, puhumattakaan miten se vaikuttaa kehittyvään lapseen tai nuoreen. Sosiaalisen median maalaamat kuvat voivat pahimmillaan aiheuttaa masennusta, itsetunnon ongelmia, riittämättömyyden tunteita, syömishäiriöitä ja ahdistusta. Sosiaalista mediaa käyttävälle nuorelle olisikin

erittäin tärkeää opettaa mediakriittisyyden taitoja, jolloin hän osaa suhtautua sen tuottamiin mielikuviin ja asenteisiin realistisesti. (Suominen 2012, 289).

Kriittiseen ajatteluun ja erityisesti mediakriittisyyteen onkin alettu viime vuosina kiinnittää huomiota myös opetuksessa. Kun lapset ja nuoret ovat perillä sosiaalisen median säännöistä, ehkäistään parhaassa tapauksessa mahdollisia kiusaamistilanteita tai lasten hyväksikäyttöä. Erityisesti opetuksessa olisi hyvä käydä läpi kuinka henkilökohtaisia tietoja sopii jakaa, omien kuvien jakamista tai sananvapauden käyttöä sosiaalisessa mediassa. (Pönkä 2017, 30 – 32.)

Vuonna 2019 suomalaisille 13–29- vuotiaille nuorille toteutetussa sosiaalisen median käyttöä koskevassa kyselyssä eniten nuoret käyttivät sosiaalista mediaa erilaisten sisältöjen tarkastelemiseen sekä musiikin kuuntelemiseen. Nuorten suosiossa on myös erilaisten viestipalveluiden käyttö, joista esimerkiksi Whatsappia ilmoitettiin käytettävän 89%, kun taas vuonna 2013 vastaava prosentti oli vain 8% vastaajista. Nuoret siis käyttävät sosiaalista mediaa nimensä mukaisesti sosiaaliseen kanssakäymiseen ja keskusteluun muiden kanssa. Sosiaalisen median käyttämisestä on tullut merkittävä osa lähes jokaisen tavallista arkea. (Ebrand 2019.)

### **3.4 Vanhempien vaikutus ruutuaikaan**

Usein keskitytään ruutuajasta keskusteltaessa sen negatiivisiin puoliin. Maailmamme kuitenkin muuttuu jatkuvasti ja digitaalisuus on osa jokapäiväistä arkeamme. Tämän vuoksi perheissä olisi tärkeää, että lapsille varmistetaan turvallinen, mutta virikkeellinen digitaalinen ympäristö. Vanhemmilta vaaditaan siis asiaan perehtymistä, jotta he kykenevät olemaan tietoisia siitä, mihin lapsi tai nuori ruutuaikansa käyttää. (Irisvik & Utriainen 2017, 10 – 12.) Laitteisiin perehtymällä niihin voi asettaa myös lapsilukkoja tai sovelluksiin erikseen

asetettavia määräytyksiä, jolloin lapsi ei voi vahingossakaan nähdä siellä mitään itselleen sopimatonta sisältöä. (Irisvik & Utriainen 2017, 39). Lapsilukkojen ja erilaisten sovellusten avulla ei kuitenkaan pystytä täysin rajoittamaan lapsen laitteiden käyttöä tai haitallisen mediasisällön näkemistä. Kun vanhemmat eivät ole paikan päällä rajoittamassa esimerkiksi kavereiden luona, niin siellä nämä rajoitukset eivät välttämättä ole enää voimassa. Nykyisin lapset osaavat jopa ohittaa tällaiset lapsilukot ja aikarajoitukset. Nykypäivänä on myös lähes mahdotonta suojella lasta sosiaalisen median vaaroilta, koska lapsilla on jopa luokan välisiä yhteisiä keskusteluryhmiä esimerkiksi Whatsappissa.

Teini-ikäisen nuoren laitteiden hallitseminen voi olla jo haastavampaa, mutta avoimella keskustelulla siihenkin voidaan vaikuttaa myönteisesti. Mitä aiemmin lapsen kanssa aloitetaan käymään keskusteluja siitä, mihin hän ruutuaikansa käyttää, sitä helpompaa on pysyä perässä teini-ikäisenä. Vanhemmat saattavat usein myös tuudittautua ajatukseen siitä, että teini-ikäinen voi tehdä jo mitä tahtoo ja vanhemmat kokevat, etteivät kuitenkaan ymmärtäisi peleistä ja internetin sisällöistä mitään. Vanhemmat eivät kuitenkaan voi jättäytyä näin pois vastuusta, vain koska eivät ymmärrä jotain. Vanhemman vastuulla on ottaa asioista selvää ja perehtyä niihin, jotta voisivat ymmärtää paremmin lasta sekä sitä, mitä tämä laitteellaan tekee. (Irisvik & Utriainen 2017, 40 – 42.)

Vanhempien tulisi myös perehtyä peleihin, mitä lapset pelaavat. Usein jo liian pienet lapset pääsevät pelaamaan väkivaltaisia pelejä, kun vanhemmat eivät ole perehtyneet tarpeeksi pelin sisältämiin sisältöihin. Pelit itsessään eivät ole mikään paha asia, vaan niistä voi oppia monia hyödyllisiä taitoja. Tähän vaaditaan kuitenkin vanhemman aikaa ja panostusta. Lapselle tulee löytää hänen ikätasolleen sopivat ja hänen kehitysvaihettaan tukevat pelit. (Prensky 2006, 8 – 10.)

Nykyajan laitteissa käytetään paljon hyödyksi sijaintitietojen antamista. Vanhemmat voivatkin käyttää erilaisia sijaintia määrittäviä sovelluksia esimerkiksi seurataksien lapsen olinpaikkaa tai koulumatkan sujumista. Sijaintipalvelut helpottavat myös laitteen löytymistä, jos se häviää. (Frith 2015, 74 – 76.) On kuitenkin hyvä ottaa vanhempana huomioon, miten ja milloin sijaintipalveluita käytetään. Alakoululaisen koulumatkan seuraaminen voi olla hyvä asia, mutta esimerkiksi teini-ikäisen olinpaikan jatkuva seuraaminen voi jo rikkoa hänen yksityisyyttään ja romuttaa perheen välisiä luottamussuhteita.

Vanhemmat ovat usein huolissaan siitä, että laitteet vievät aikaa perheen yhdessä olemiselta sekä perhesuhteet uhkaavat etäännyä. Yksi mahdollinen toimiva ratkaisu olisi se, että lapsen kanssa vietetään päivittäin kasvokkain yhdessä ollen sama aika, minkä lapsi viettää laitteensa äärellä. Esimerkiksi jos lapsi on pelannut tietokonepeliä 60 minuuttia, voi perhe yhdessä ulkoilla vastaavat 60 minuuttia. Näin perheen välinen vuorovaikutussuhde pysyy yllä, eivätkä laitteet tai ruutuaika valtaa päiviä. (Irisvik & Utriainen 2017, 22.) Rantalan ajatus on erittäin hyvä ja paperilla toimiva, mutta todellisuudessa ihmisillä ei riitä aika siihen. Lasten ja nuorten ruutuaika voi päivittäin olla jopa 4 tuntia, niin vastaavasti yhdessä vietettyä aikaa pitäisi tulla 4h. Tähän päälle vielä kotiläksyt, harrastukset, kodinhoito, kaupassa käynti ja muut, niin on sanomattakin selvää, että vuorokaudesta loppuvat tunnit kesken.

Osa vanhemmista käyttää ruutuaajan rajaamiseen erillistä pelipäivää, eli tiettyä päivää viikosta, jolloin lapsen on sallittua käyttää ruutuaikaa niin paljon, kuin haluaa ja muina päivinä laitteet ovat saavuttamattomissa. Tämä ei ole kuitenkaan paras mahdollinen tapa huolehtia ruutuaajan käytöstä, sillä sen vaarana piilee väkisin käyttämisen vaara. Lapsi voi kokea olevansa pakotettu käyttämään laitteita pelipäivänä, vaikkei kokisi kiinnostusta pelaamista kohtaan sillä hetkellä. Lapsi voi kokea myös ulkopuolisuuden tunnetta, jos ei pysty esimerkiksi seuraamaan luokan Whatsapp -ryhmää tai viestittelemään kavereilleen.

Pelipäivien sijaan suositellaan käyttävän lyhyempi kestoisia pelihetkiä, mutta tiheämmin sijoiteltuna. (Irisvik & Utriainen 2017, 26 – 27.) Aiemmin samankaltaista keskustelua on käyty esimerkiksi karkkipäivien osalta. On myös mahdotonta mainita yhtä ainoaa toimivaa tapaa rajata ruutuaikaa, koska jokaisella perheellä voi toimia eri tavat. Toimivat tavat löytyvät ainoastaan kokeilemalla ja keskustelemalla yhdessä lapsen tai nuoren kanssa.

Laitteiden käyttö ei ole kuitenkaan vain lapsia koskeva asia perheissä, vaan myös vanhemmat uppoutuvat helposti laitteiden pariin. Vanhempien tulisikin pyrkiä myös itse noudattamaan lapsilleen asettamia laitteisiin liittyviä rajoituksia ja sääntöjä. Omalla esimerkillään vanhemmat voivat vaikuttaa eniten lasten käyttäytymiseen ruutuajan suhteen. Laitteiden selailua tulisi myös välttää silloin, kun vanhempi on vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa ja antaa lapselle täysi huomio. (Irisvik & Utriainen 2017, 28 – 29; Renstrom 2020.) Nykyisin esimerkiksi monien päiväkotien porteille tai oviin on laitettu tiedotteita, jossa muistutetaan vanhempia laittamaan puhelin pois ja valmistautumaan heidän päivän tärkeimpään kohtaamiseen.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mikä on tämän hetken tilanne Lapissa asuvien 5.- ja 9.-luokkalaisten oppilaiden digitaalisten laitteiden käytössä. Tarkoituksena oli myös kartoittaa, kuinka paljon oppilaat käyttävät eri laitteita päivän aikana ja kuinka he pystyvät ruutuajan arvioimaan. Tarkoituksena oli myös selvittää, kuinka paljon oppilaat tunnistavat liialliseen ruutu aikaan yhteydessä olevia terveydellisiä vaivoja sekä syrjäyttääkö laitteiden käyttö harrastukset. Tutkimuskysymyksiä ovat:

Miten lappilaiset 5.- ja 9.-luokkaiset oppilaat itse käsittävät ruutuajan merkityksen omalle hyvinvoinnilleen?

- Kuinka paljon lapset ja nuoret käyttävät aikaa median parissa?
- Mikä laitteiden käytön suhde on harrastuksiin?
- Mikä on ruutuajan yhteys koettuun hyvinvointiin
- Kuinka ruutuajan merkitys eroaa 5. ja 9.luokkalaisten sekä sukupuolten välillä?

### 4.2 Metodologia

Tutkimuksemme edustaa kvantitatiivista tutkimussuuntausta. Kuvaamme ja tutkimme ruutuajan vaikutuksia tilastojen ja numeroiden kautta. Kvantitatiivisen tutkimuksen tulosten avulla pystymme helpommin yleistämään ja muodostamaan päätelmiä tutkittavasta aiheesta. Pyrimme myös tarkastelemaan mahdollisia tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä tuloksista. Näiden avulla voimme tutkia onko

ruutuajan määrällä ja liikunnallisilla harrastuksilla yhteyttä tai millaisia vaivoja/oireita yhdistyy liialliseen ruutuaikaan.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa olennaista on pyrkiä saamaan yleistettäviä tuloksia. Tutkittava joukko pitää valita sattumanvaraisesti, jotta se edustaa perusjoukkoa. Näin ollen myös tutkimuksesta saadut tulokset edustavat koko perusjoukkoa. Tässä pro gradu -tutkimuksessa perusjoukko on kaikki Pohjois-Suomen 5.- ja 9.-luokkalaiset oppilaat. Perusjoukosta on sattumanvaraisesti otettu yhteyttä useampaan kouluun, joista 5 koulua suostui mukaan tutkimukseen. (Kananen 2008, 10.) Jos olisimme halunneet täysin luotettavaa ja yleistettävää tietoa, niin olisi pitänyt listata koko Pohjois-Suomen koulut ja niistä sattumanvaraisesti valita koulut tähän tutkimukseen. Tällä hetkellä koulut on osittain valikoitunut sattumanvaraisesti, mutta koulun sijainnilla on ollut suuri merkitys. Emme ole ottaneet yhteyttä esimerkiksi Inarin kouluihin, koska ne ovat yksinkertaisesti liian kaukana ja sinne kulkeminen olisi ollut liian aikaa vievää. Tässä tutkimuksessa on käytetty niin kutsuttua ryväsotantaa. Ryväsotannassa kohteena on yleensä esimerkiksi koululuokat tai kunnat. Ryväsotannan avulla säästetään tutkimuksen teossa taloudellisia resursseja ja aikaa. (Vilkkä 2007, 55.)

Ruutuaikaa on tutkittu jo jonkin verran, joten aihe on tuttu ja sen vuoksi kvantitatiivinen tutkimus oli luonnollinen valinta. Tässä pro gradu – tutkimuksessa on käytössä myös kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen piirteitä. Osa kysymyslomakkeen kysymyksistä on avoimia kysymyksiä, joiden tarkoituksena on saada oppilaiden realistiset ajatukset kuuluviin. Useamman menetelmän yhtäaikaista käyttöä vahvistaa tutkimustulosten luotettavuutta. (Kananen 2008, 11.) Voi olla, että oppilaiden on vaikea arvioida numeerisesti omaa ruutuaikaansa, mutta sanallisesti he osaavat kertoa ruutuaikaan liittyviä positiivisia ja negatiivisia asioita. Eli myös tässä tutkimuksessa avoimet kysymykset ovat luotettavuutta lisääviä tekijöitä.



Kvantitatiivisella tutkimuksella on yleensä useita tavoitteita. Näitä tavoitteita ovat kausaalisuhde eli syy-seuraussuhde, eri asioiden välisen eron selittäminen, hypoteesi ja teorian hyödyntäminen (Vilkka 2007, 18). Tässä tutkimuksessa tavoitteista ainakin asioiden tai henkilöiden välisten erojen selittäminen tulee ilmi, esimerkiksi luokka-asteiden välisissä eroissa. Ennen tutkimuksen tekoa hypoteesina oli, että oppilaiden päivittäinen ruutuaika on korkea ja ruutuaikaan liittyviä oireita on paljon. Tutkimustulokset osoittivat hypoteesin osittain oikeaksi. Teorian hyödyntäminen tulee esille etenkin tämän tutkimuksen tulosten ja aiempien tutkimuksien vertailun kohdalla.

Tämä pro gradu - tutkimus on kyselylomaketutkimus. Kyselytutkimuksessa aineisto kerätään lomakkeilla, joissa kysymykset on vakioitu. Tällä vakioinnilla tarkoitetaan sitä, että kaikille tutkimukseen osallistuville esitetään samat kysymykset ja samassa muodossa. Tässä tutkimuksessa kuitenkin muokkasimme hieman kysymysten asettelua 5.- ja 9.luokkalaisten välillä ikä- ja kehitystason huomioon ottaen. Kyselynä toteutettava aineiston keruu sopi tutkimukseemme sen vuoksi, että kyselyyn osallistuvia henkilöitä oli määrällisesti paljon. Lisäksi kyselymme koski henkilökohtaisia asioita, kuten esimerkiksi terveyteen liittyviä asioita. Tällöin kyselynä toteutettu aineiston keruu on mielekkäin tapa. (Vilkka 2007, 27 – 28). Kyselylomakkeen käyttö edesauttaa myös sitä, ettei tutkija vaikuta vastauksiin, mitä esimerkiksi haastattelutilanteessa voisi käydä (Valli 2015, 44).

### **4.3 Aineistonkeruu**

Aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla viidestä eri Pohjois-Suomen koulusta. Tämän tutkimuksen aineisto on ensikäden aineistoa. Ensikäden aineistoksi kutsutaan aineistoa, jonka tutkija on itse kerännyt. (Vilkka 2007, 33.) Kyselylomake suunniteltiin huolellisesti. Ennen aineistonkeruuta kyselylomake

testattiin neljällä kohderyhmään sopivalla henkilöllä. Testihenkilöille kyselylomake lähetettiin sähköisessä muodossa. Annoimme testihenkilöille ohjeeksi kirjata kyselylomakkeesta ylös kaikki ne kohdat, jotka eivät ole helposti ymmärrettävissä tai joissa on tulkinnan varaa. Kyselylomakkeen testauksen ja palautteen jälkeen korjasimme kysymyksiä selkeämmiksi. Muutimme sanavalintoja, jotta asiat ymmärretään niin, kuin olemme ne tarkoittaneet ymmärrettävän. Kyselylomakkeen testauksen avulla pyrimme minimoimaan mahdollisuudet väärin ymmärrykseen.

**Taulukko 1: Vastanneiden oppilaiden (N=299) taustatiedot**

Taustatiedot	lkm	%
Luokka-aste		
5	114	38
9	185	62
Sukupuoli		
tyttö	148	49.5
poika	141	47
muu	10	3

Kyselyyn osallistui 299 henkilöä viidestä eri koulusta. Kaikki koulut sijaitsevat Lapin maakunnan alueella. Tutkimukseen osallistui 114 5-luokkalaista ja 185 9-luokkalaista. Vastaajista tyttöjä oli 148 (49.5%), poikia 141 (47.2%) ja muunsukupuolisia 10 (3.3%). Vastaajat jakaantuivat melko tasaisesti tyttöihin ja poikiin. 9 -luokkalaisia oli enemmän kuin 5 -luokkalaisia, mutta määrällisesti aineistoa on tarpeeksi luotettavaa vertailua varten.

Aineiston keruu tapahtui kyselylomakkeen avulla (liitteet 2 & 3), jonka kävimme itse paikan päällä keräämässä. Kyselylomake koostui taustatiedoista sekä kymmenestä kysymyksestä. Kymmenestä kysymyksestä kahdeksan on monivalintakysymyksiä. Otimme mukaan myös avoimia kysymyksiä, koska halusimme antaa oppilaille mahdollisuuden vastata vapaammin. Lisäksi avoimista kysymyksistä voi nousta esiin asioita ja näkökulmia, joita ei muuten tulisi edes ajatelleeksi. Kysely on toteutettu anonymisti, eikä siinä ole mitään tunnistetietoja. Henkilöiden aitoudesta voimme olla varmoja, koska kävimme itse paikan päällä keräämässä vastaukset. Jokainen vastaaja täytti kyselyn yksin ja heillä oli työrauha.

Pohdimme paljon, mitä käsitettä käytämme, kun puhumme tutkimukseen osallistuvista henkilöistä. Vaihtoehtoina olivat lapset, nuoret, lapset ja nuoret, oppilaat ja vastaajat. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt ovat 5.- ja 9. -luokkalaisia, joten heillä on jo selvä ikäero. Lapset -käsite ei tuntunut sopivalta 9.-luokkalaisten kohdalla ja nuoret -käsite ei tuntunut sopivalta 5.-luokkalaisten kohdalla. Lapset ja nuoret -käsite puolestaan tuntui liian pitkältä ja pyrimme välttämään toistoa. Vastaajat -käsite tuntuu liian kaukaiselta, joten päädyimme käyttämään oppilaat -käsitettä. Oppilaat -käsite sopii molemmille luokka-asteille eikä se tunnu liian henkilökohtaiselta tai liian kaukaiselta. Tutkimuksen teoreettisessa osuudessa puhumme myös lapsista ja nuorista, mutta tämän tutkimuksen tuloksista puhuttaessa käytämme käsitettä oppilaat.

#### **4.4 Aineiston analysointi**

Aineiston kvantitatiivisen osuuden analysointi aloitettiin aineiston syöttämisellä SPSS -ohjelmaan. Tilastollisia ohjelmistoja on tarjolla paljon, mutta koimme SPSS:n ominaisuuksien vastaavan parhaiten tarpeitamme. Lomakkeiden tiedot syötettiin havaintomatriisin avulla SPSS:ään. Havaintomatriisissa pystysarakkeeseen kirjatut tiedot ovat muuttujia ja vaakasarakkeeseen kirjattiin

tilastoyksiköt. Aineiston syöttämisen jälkeen aloitimme aineiston käsittelyn, jonka tarkoituksena oli saada vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Pro gradussamme analysoidun aineiston muuttujat esitetään taulukoiden ja kuvioiden kautta, jotka on luotu SPSS:n avulla. (Heikkilä 2008, 121 –123, 143 –145.)

Kaikissa valituissa mittaamisen menetelmissä pyrimme varmistamaan, että ne vastaavat tutkimuskysymyksiimme. Vastausten saaminen edellytti sen, että pohdimme ensin mitä tuloksia tarvitsemme pystyäksenne vastaamaan tutkimuskysymyksiin. (Heikkilä 2008, 143.) Analysointimenetelmänä käytimme suurimmaksi osaksi ristiintaulukointia, sillä pyrimme vertailemaan aineistoista saatuja vastauksia toisiinsa. Vertailussa hyödynsimme myös korrelaatiokerrointa, jonka avulla pystyimme selvittämään kahden eri muuttujan välisen riippuvuuden. Tämä korrelaatiokerroin selvitettiin Pearsonin Chi-Square kertoimella.

Avoimista kysymyksistä muodostettiin yhtenäinen Word -tiedosto. Avoimet kysymykset värikoodattiin neljän eri teeman mukaan. Näitä teemoja oli uuden tiedon/taidon oppiminen, sosiaalisten suhteiden ylläpito, liikkuminen ja uusien tuttavien löytäminen. Avoimista kysymyksistä poimittiin mielenkiintoisia ja osuvimpia vastauksia, jotka laitettiin suorina lainauksina tähän tutkimukseen. Edellä mainitut suorat lainaukset eivät ole tunnistettavissa tai yhdistettävissä oppilaisiin.

#### **4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimus on tehty tieteellisen tutkimuksen eettisiä ohjeita noudattaen. Tutkimusaihe on ajankohtainen ja se nousi esiin omien mielenkiinnon kohteiden pohjalta. Aiheen valinnan jälkeen perehdyimme muihin saman aihepiiriin tutkimuksiin. Koko tutkimuksemme ajan olemme säilyttäneet tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden anonymiteetin sekä tunnistamattomuuden.

Vastaukset on kerätty anonyymisti eli oppilaita tai kouluja ei voi tunnistaa vastauksista tai kyselylomakkeista. Kyselylomakkeita on säilytetty lukollisessa tilassa ja ne hävitetään välittömästi tutkimuksen valmistuttua.

Tutkimusluvut on haettu asianmukaisesti Sivistyslautakunnalta ja koulujen rehtoreilta. Kun kyseessä on alle 18-vuotiaille oppilaille tehtävä kyselytutkimus, on myös huoltajien suostumuksella ehdoton merkitys. Myös huoltajille toimitettiin tutkimuslupahakemus (liite 1), ennen varsinaista tutkimukseen osallistumista. Oppilaiden huoltajille on myös annettu mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä tutkimukseen liittyen. Koska tutkimukseemme vastanneet oppilaat olivat lapsia ja nuoria, piti tämä ottaa huomioon jo kyselylomaketta suunniteltaessa. Kysymysten asetteluiden ja vastausvaihtoehtojen tuli olla helposti ymmärrettäviä ja vastata heidän ikäluokkansa kehitystasoa. Lisäksi halusimme aineistonkeruuvaiheessa mennä itse paikan päälle toteuttamaan kyselyn, jotta pystyimme kertomaan oppilaille mistä tutkimuksessa on kyse ja vastata mahdollisiin kysymyksiin. Erityisesti lapsille ja nuorille toteutettavissa kyselytutkimuksissa fyysinen läsnäolo tutkimuksen aineiston keruun vaiheessa on mielekkäämpää eettisesti ajateltuna (Kallio 2010, 170 – 171).

Tutkimuksen aineisto on melko pieni, joten tulokset eivät ole täysin yleistettäviä. Tutkimukseen osallistuvat koulut valittiin osittain sattumanvaraisesti. Kaikki koulut sijaitsevat Pohjois-Suomessa pienillä paikkakunnilla, joten Etelä-Suomesta saadut tulokset voivat poiketa tämän tutkimuksen tuloksista paljonkin. Tutkimuksen valmistuttua lähetämme sen tutkimukseen osallistuville kouluille ja koulut toimittavat tiedon eteenpäin tutkimukseen osallistuvien oppilaiden vanhemmille.

## 5 TULOKSET

### 5.1 Laitteiden käyttö

Tämän tutkimuksen tuloksia tarkastellessa käytämme lapsista ja nuorista puhuttaessa käsitettä "oppilaat". Oppilaat -käsite valikoitui tutkimuksen helpomman luettavuuden ja toiston välttämisen vuoksi. Lomakkeen alussa selvitettiin, mitä laitteita oppilaat käyttävät. Vastausvaihtoehtoina oli tietokone, puhelin, tabletti, pelikonsoli ja televisio. Kysymyksessä pystyi myös valitsemaan useamman vaihtoehdon.

**Taulukko 2: Ruutuaikaan käytetyt laitteet sukupuolittain**

		Sukupuoli			Yhteensä
		tyttö	poika	muu	
Tietokone	lkm	81	76	10	167
	%	54,7%	53,9%	100,0%	
Puhelin	lkm	147	140	10	297
	%	99,3%	99,3%	100,0%	
Tabletti	lkm	44	22	7	73
	%	29,7%	15,6%	70,0%	
Pelikonsoli	lkm	24	85	8	117
	%	16,2%	60,3%	80,0%	
Televisio	lkm	80	73	8	161
	%	54,1%	51,8%	80,0%	

Lähes kaikki oppilaat ovat ilmoittaneet käyttävänsä puhelinta (99.3%). Toiseksi eniten vastaajat ovat maininneet käyttävänsä tietokonetta (55.9%). Tablettia on maininnut käyttävänsä vain 24.4% vastaajista. Pelikonsolin käytön on valinnut 39.1 % ja televisiota on maininnut käyttävänsä 53.8%. Suurin osa vastaajista on valinnut useamman kuin yhden vaihtoehdon. Sukupuolten välillä ei ollut suurta eroa, muuten kuin pelikonsolien käytön kohdalla. Pojat (63.4%) käyttivät huomattavasti enemmän pelikonsolia tyttöihin (16.2%) verrattuna. 5- ja 9-luokkalaisten välillä ei ollut huomattavia eroja. Molemmilla luokka-asteilla selvästi eniten käytettävä laite oli puhelin.

Digitaalisten laitteiden ääressä vietettyä aikaa eli ruutuaikaa tutkimme kahdesta eri näkökulmasta. Halusimme tietää kuinka paljon tutkimukseen osallistuvien henkilöiden ruutuaika on arkipäivänä sekä vapaapäivänä. Arkipäivällä tarkoitetaan päivää, jolloin lapsi tai nuori on koulussa. Ruutuajan arvioinnin jaoimme viiteen eri aikaikkunaan: 0–30 min, 30min –1h, 1–2h, 2–3h ja yli 3h.

**Taulukko 3: Arkisin käytetty ruutuaika luokittain**

	Luokka			
	5		9	
	lkm	%	lkm	%
0-30 min	6	5,3%	4	2,2%
30 min - 1 h	20	17,5%	12	6,5%
1 - 2 h	35	30,7%	21	11,4%
2 - 3 h	33	28,9%	59	31,9%
yli 3 h	20	17,5%	89	48,1%
<b>Yhteensä</b>	<b>114</b>	<b>100,0%</b>	<b>185</b>	<b>100,0%</b>

Arkipäivänä vietetty ruutuaika jakaantui 5.-luokkalaisten kohdalla melko tasaisesti. Yhtä moni on arvioinut ruutuaikansa olevan 30 min– 1 tunti (17.5%) kuin yli 3 tuntia (17.5%). 9-luokkalaisilla arkipäivän ruutuaika jakaantui epätasaisemmin. Puolet heistä arvioi ruutuaikansa olevan yli 3 tuntia, kun taas vain 6.5% heistä arvioi ruutuajan olevan 30 min–1h. Molemmissa ryhmissä vähiten vastauksia oli 0–30 minuutin kohdassa.

**Taulukko 4: Vapaapäivinä käytetty ruutuaika luokittain**

	Luokka			
	5		9	
	lkm	%	lkm	%
0-30 min	4	3,5%	2	1,1%
30 min - 1 h	13	11,4%	3	1,6%
1 - 2 h	26	22,8%	6	3,2%
2 - 3 h	36	31,6%	40	21,6%
yli 3 h	35	30,7%	134	72,4%
Yhteensä	114	100,0%	185	100,0%

Vapaapäivinä ruutuaika oli molemmissa ryhmissä suurempi kuin arkipäivänä ja arkipäivään verrattuna yhä harvempi arvioi ruutuajakseen 0–30 min vapaapäivinä. 5.-luokkalaisten arviot jakaantuvat myös vapaapäivinä hieman



tasaisemmin 9.-luokkalaisiin verrattuna. 9.-luokkalaisista 72.4% ilmoitti ruutuajakseen vapaapäivinä yli 3 tuntia, kun taas 5.-luokkalaisista vain 30.7% on ilmoittanut ruutuajakseen vapaapäivinä yli 3 tuntia.

Laitteiden käytön jaoimme lasten arkipäivän rutiinien mukaan, jotta heidän olisi helpompi muistella ja arvioida omaa laitteiden käyttöä. Jaoimme rutiinit kuuteen eri tapahtumahetkeen: heti herättyä, ennen koulua, välitunnilla, koulumatkalla, koulun jälkeen ja nukkumaan mentäessä. Kaiken kaikkiaan vähiten laitteita käytettiin heti herättyä sekä koulumatkalla, kun taas eniten käytettiin koulun jälkeen.

5.-luokkalaisista suurin osa (98.2%) on ilmoittanut käyttävänsä laitteita koulun jälkeen, kun taas yksikään ei ole maininnut käyttävänsä laitteita välitunneilla. Tämä voi osaltaan selittyä sillä, että 5.-luokkalaisilla on välitunneilla usein paljon muuta tekemistä. He saattavat pelata erilaisia joukkueurheilupelejä tai juoksennella edes takaisin pihalla. Kun taas 9.-luokkalaiset enimmäkseen seisovat pihalla odottaen, että kello soi ja pääsee sisälle. Tämä näkyy myös 9.-luokkalaisten vastauksissa. Myös 9.-luokkalaisista suurin osa (98.4%) on ilmoittanut käyttävänsä laitteita koulun jälkeen, mutta myös välitunneilla ja nukkumaan mentäessä laitteita ilmoitettiin käytettävän lähes yhtä paljon. 9.-luokkalaiset mainitsivat vähiten laitteita käytettävän koulumatkalla, mutta silti koulumatkalla laitteita käyttäviä oli 40.5%, kun 5.-luokkalaisilla vastaava määrä on 16.7%.

Se mihin ruutuajansa käyttää on merkittävää. Vastausvaihtoehdot valikoituivat nykyajan nuorten suosimien aktiviteettien ja sovellusten kautta. Vastausvaihtoehdoiksi valikoitui pelaaminen, internetin käyttäminen, tiedonhaku, sosiaalinen media, ohjelmien ja videoiden katselu sekä jokin muu. Vain muutama oppilas oli kirjoittanut käyttävänsä ruutuajaa johonkin muuhun, kuin valmiiksi annettuihin vastausvaihtoehtoihin.

**Taulukko 5: Ruutuajan käyttö eri tarkoituksiin**

		Sukupuoli			
		tyttö	poika	muu	Yhteensä
Pelaaminen	lkm	45	117	9	171
	%	30,4%	83,0%	90,0%	
Internetin käyttäminen	lkm	64	67	9	140
	%	43,2%	47,5%	90,0%	
Tiedonhaku	lkm	54	35	4	93
	%	36,5%	24,8%	40,0%	
Sosiaalinen media	lkm	135	109	9	253
	%	91,2%	77,3%	90,0%	
Ohjelmien ja videoiden katselu	lkm	132	125	10	267
	%	89,2%	88,7%	100,0%	

Tulosten mukaan lapset ja nuoret käyttävät lähes yhtä paljon sosiaalista mediaa ja sen erilaisia palveluita kuten esimerkiksi Whatsappia, Instagramia sekä Snapchatia kuin katselevat videoita ja ohjelmia. Vähiten käytetään tiedonhakua. Muuten vastaukset ovat jakaantuneet melko tasaisesti. 5 -luokkalaiset pelaavat enemmän verrattuna 9 -luokkalaisiin, mutta 9 -luokkalaiset kuluttavat ruutuaikaa enemmän kaikissa muissa kategorioissa.

Sukupuolten välillä selvä ero oli pelaamisen kohdalla. Pojat ja muunsukupuoliset pelaavat huomattavasti enemmän kuin tytöt. Pojista 83% ja muunsukupuolisista 90 % mainitsi pelaamisen, kun taas tytöistä vain 30.4%. Tytöt ja muunsukupuoliset käyttävät poikia enemmän sosiaalista mediaa. Tytöistä 91.2%

ja muunsukupuolisista 90 % mainitsee kuluttavansa ruutuaikaa sosiaalisen median parissa, kun pojilla vastaava määrä on 77.3%.

Digitaalisia laitteita ja sen sisältöjä voi käyttää myös yhdessä muiden kanssa. Halusimme selvittää, kuinka moni oppilas käyttää laitteita yksin ja kuinka monelle se vuorovaikutuksellista kanssakäymistä. Digitaalisten laitteiden käyttö voi olla myös perheelle yhteinen harrastus, mutta se voi olla myös kaveriporukan ajanviettotapa. Vastausvaihtoehtoina on yksin, kavereiden kanssa, perheenjäsenten kanssa ja tuntemattomien kanssa.

**Taulukko 6: Kenen kanssa vastaajat käyttivät laitteita?**

		Luokka		
		5	9	Yhteensä
Yksin	lkm	94	169	263
	%	83,2%	91,4%	
Kavereiden kanssa	lkm	82	140	222
	%	72,6%	75,7%	
Perheenjäsenten kanssa	lkm	51	60	111
	%	45,1%	32,4%	
Tuntemattomien kanssa	lkm	25	50	75
	%	22,1%	27,0%	

Laitteita käytetään eniten yksin ja kavereiden kanssa. Vastaukset olivat melko tasaisia luokka-asteiden välillä. 5-luokkalaiset käyttivät laitteita hieman enemmän perheenjäsenten kanssa ja 9-luokkalaiset puolestaan käyttivät laitteita enemmän tuntemattomien kanssa. Pojat ja muunsukupuoliset käyttävät laitteita selkeästi enemmän tuntemattomien kanssa esimerkiksi netissä olevien pelikavereiden kanssa. Pojilla määrä oli 39.7%, muunsukupuolisilla 60% ja tytöillä 8.8%. Tytöt käyttävät laitteita enemmän perheenjäsenten kanssa verrattuna poikiin ja muunsukupuolisiin.

Halusimme myös selvittää, kokevatko oppilaat itse käyttävänsä laitteita vähän, sopivasti vai paljon. Tämän kysymyksen avulla halusimme etenkin selvittää, että risteävätkö oppilaiden näkemykset virallisten ruutuaika-suositusten kanssa.

**Taulukko 7: Vastaaajien kokemus ruutuaikansa määrästä luokittain**

		Luokka		
		5	9	Yhteensä
vähän	lkm	7	7	14
	%	6,1%	3,8%	4,7%
sopivasti	lkm	82	107	189
	%	71,9%	57,8%	63,2%
paljon	lkm	25	71	96
	%	21,9%	38,4%	32,1%

Yleisesti eniten lapset ja nuoret kokevat käyttävänsä laitteita sopivasti (63.2%). Paljon laitteita koki käyttävänsä 32.1% ja vähän 4.7%. Luokka-asteiden välillä oli hieman eroja. 5- luokkalaisista suurin osa (71.9%) arvioi käyttävänsä laitteita sopivasti, kun taas 9-luokkalaisilla vastaukset jakaantuivat tasaisemmin. Sukupuolten välillä erot olivat pienempiä. Pojista 70% kokee käyttävänsä laitteita sopivasti, tytöistä vastaava määrä on 58.8%.

Tytöt puolestaan kokevat enemmän käyttävänsä laitteita paljon. Muun sukupuolisilla vastaukset jakaantuvat täysin tasaisesti. Selvittääksemme onko tulokset riippuvaisia toisistaan, käytimme Pearsonin korrelaatiokerrointa. Tulokseksi saimme 0.11. Kun arvo on lähellä nollaa, voidaan päätellä, ettei muuttujien välillä ole riippuvuutta. Ei voida siis päätellä, että sukupuolten välillä olisi merkittäviä riippuvuuksia laitteiden käytön määrän kokemusten suhteen.

Alaikäisten lasten ja nuorten kohdalla on olennaista, että vanhemmat rajoittavat ruutuaikaa sekä ovat tietoisia lasten ja nuorten digitaalisten laitteiden käytöstä. Selvitimme yksinkertaisen kyllä/ei -kysymyksen avulla, kuinka monen oppilaan kohdalla ruutuaikaa rajoitetaan.

**Taulukko 8: Vanhempien rajoitus laitteiden käytöstä luokittain**

		Luokka		
		5	9	Yhteensä
Ei rajoita	lkm	29	133	162
	%	25,4%	71,9%	54,2%
Kyllä rajoittaa	lkm	85	52	137
	%	74,6%	28,1%	45,8%

Halusimme myös saada selville, rajoittavatko vanhemmat lasten ja nuorten laitteiden käyttöä. Oppilailla oli myös mahdollisuus kertoa, millä tavalla laitteiden käyttöä rajoitetaan. Kyselyyn osallistuneista 45.8 % mainitsee vanhempien rajoittavan ruutuaikaa, kun taas 54.2 % ei rajoiteta. Sukupuolten välillä ei ollut merkittäviä eroja, paitsi muunsukupuolisista yksikään ei ilmoittanut vanhempien rajoittavan ruutuaikaa. Merkittävin ero saatiin, kun verrattiin luokka-asteiden välisiä eroja. 5-luokkalaisista 74.6% kertoi vanhempien rajoittavan ruutuaikaa, kun taas 9-luokkalaisista 71.9% kertoi, että vanhemmat eivät rajoita ruutuaikaa.

Vanhempien rajoittamisesta kysyttäessä oppilailla oli myös mahdollisuus kertoa avoimesti, millä tavoin heidän laitteiden käyttöönsä rajoitetaan. Vastauksissa eniten esiintyi vanhempien asettamia ajallisia rajoituksia, kuten peliajan käyttöä. Lisäksi vanhempien kerrottiin painottavan ensin velvollisuuksien, kuten koulutöiden hoitamista ennen laitteiden äärelle siirtymistä. Useat mainitsivat myös nukkumaanmenon olevan rauhoitettuna laitteilta vanhempien toimesta.

Oppilas 81: *“Ei saa olla kännykällä tms. ennen nukkumaanmenoa. Ensin tehdään läksyt ja sitten vasta älylaitteet.”*

Oppilas 191: *“Meillä on noin puoli tuntia päivässä puhelimella ja peliaikaa tunti viikossa”*

Ajallisen rajoittamisen lisäksi useiden oppilaiden vastauksista löytyi myös teknisiä välineitä ruutuajan rajoittamiseen. Useissa perheissä on otettu käyttöön esimerkiksi Screentime - sovellus, jonka avulla voidaan säätää tietty puhelimen käyttöaika sekä seurata, mihin aika on kulutettu. Sovellusten avulla voidaan määrittää myös sovelluskohtaisia rajoituksia, esimerkiksi siten, että lapset edelleen pystyvät soittamaan puhelimellaan, mutta pelaaminen ei tietyn ajan jälkeen enää onnistu.

Oppilas 196: *“Käyttämällä ruutuaikasovellusta, jonka avulla he voivat säätää sovelluksieni ja ajan käyttöä.”*

Oppilas 290: *“Screentaimilla (sovellus, jolla näkee mitä ja kuinka paljon on puhelimella)”*

## 5.2 Harrastusten yhteys ruutuaikaan

Oppilaiden harrastukset selvitettiin avoimen kysymyksen avulla. Luokittelimme oppilaiden harrastukset neljään eri ryhmään: urheiluharrastuksiin, pelaamiseen, urheiluharrastuksiin & pelaamiseen sekä muihin harrastuksiin, johon laskettiin kuuluvaksi kaikki harrastukset, jotka eivät sisälly urheiluharrastukseen tai pelaamiseen. Luokittelun tarkoituksena oli saada selville, että syrjäyttääkö pelaamisen urheiluharrastuksen. On hyvä ottaa kuitenkin huomioon, että oppilaat eivät välttämättä osaa arvioida pelaamistaan harrastukseksi, vaikka pelaisikin paljon.

Kaikista kyselyyn vastanneista 75.6% ilmoitti, että heillä on jokin harrastus. Yli puolet (56.9%) kyselyyn vastanneista ilmoitti harrastukseksi jonkin urheiluharrastuksen. Pelaamisen harrastukseksi ilmoitti vain 3.7% vastaajista ja jonkin muun 11.4%. 5-luokkalaisilla on hieman enemmän urheiluharrastuksia (85.3%) 9-luokkalaisiin verrattuna (67.9%). Sukupuolten välillä oli hieman eroavaisuuksia. Tytöillä oli enemmän urheiluharrastuksia kuin pojilla. Tytöillä tämä luku oli 82.9% ja pojilla 67.3%, mutta muunsukupuolisilla vain 40 %. Tytöistä ja muunsukupuolisista yksikään ei ilmoittanut pelaamista harrastukseksi, kun taas pojista 11.2 % ilmoitti.

**Taulukko 9: Harrastuneisuus suhteessa ruutuajan määrään**

		Harrastustyyppi				Yhteensä
		urheilu	pelaaminen	molemmat	muu	
vähän (alle tunti)	lkm	14	0	0	2	16
	%	8,2%	0,0%	0,0%	5,9%	7,1%
kohtalaisesti (1-3 tuntia)	lkm	45	3	0	10	58
	%	26,5%	27,3%	0,0%	29,4%	25,7%
paljon (yli 3 tuntia)	lkm	111	8	11	22	152
	%	65,3%	72,7%	100,0%	64,7%	67,3%
Yhteensä	lkm	170	11	11	34	226
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Pystyäksemme vertailemaan laitteiden ääressä vietettyä aikaa muihin muuttujiin, laskimme keskiarvon vastaajien käyttämästä ruutuajasta arkena ja vapaapäivinä. Luokittelimme vastaukset arvoihin: 1 = käyttää vähän laitteita (alle 1 tunti), 2 = käyttää kohtalaisesti laitteita (1–3 tuntia) sekä 3= käyttää paljon laitteita (yli 3 tuntia). Urheilun harrastukseksi ilmoittaneista oppilaista 8.2% vietti keskimäärin alle tunnin aikaa ruudun ääressä, kohtalaisesti ruudun ääressä viihtyi 26.5 % ja paljon, yli 3 tuntia, 65.3% oppilaista. Pelaamisen harrastukseksi

ilmoittaneista oppilaista yhdelläkään ruutuajan keskiarvo ei ollut vähän. Heistä 27.3% ruutuajan keskiarvo on kohtalainen ja 72.7% paljon.

Kaikilla henkilöillä ruutuaika oli viikonloppuisin huomattavasti suurempi arkipäiviin verrattuna. Erityisesti pelaamista harrastavista oppilaista puolet oli ilmoittanut vapaapäivien ruutuajaksi yli 3 tuntia. Myös urheilua harrastavien oppilaiden ruutuaika vapaapäivinä oli yli 3 tuntia. Heistä alimman neljänneksen ruutuaika vapaapäivinä on 1–3 tuntia, kun taas pelaamista harrastavista alimman neljänneksen ruutuaika on myös vapaapäivinä lähes 3 tuntia.

Oppilaat, joiden ruutuajan keskiarvo oli vähän eli alle tunnin, niin heillä oli ainoastaan urheiluharrastuksia. Oppilaat, joiden ruutuajan keskiarvo oli kohtalaisesti eli 1–3 tuntia olivat ilmoittaneet harrastukseensa liikuntaharrastuksia sekä pelaamista. Kohtalaisesti ruutuaikaa käyttävistä oppilaista 26.5% ilmoitti harrastavansa urheilua ja 27.3% ilmoitti pelaamisen harrastukseensa.

### **5.3 Ruutuajan suhde hyvinvointiin**

Ruutuajasta aiheutuvia haittoja on tutkittu monivalintakysymyksen muodossa. Vastausvaihtoehdoiksi määrittelimme seuraavat haitat: yöunien vähäisyys, ruokailujen väliin jääminen, liian myöhään nukkuminen, koulusta myöhästyminen, kotitehtävien tekemättä jättäminen, päänsärky, silmien arkuus, kavereiden näkemättä jättäminen, harrastuksien väliin jättäminen ja huono mieli. Lisäksi 9.-luokkalaisilla vastausvaihtoehtoina oli myös turhautuneisuus ja riittämättömyyden tunne. 5.-luokkalaisilta nämä jätettiin pois, koska ne voivat olla vaikeasti ymmärrettäviä.



**Taulukko 10: Ruutuajan käytöstä koetut ja aiheutuneet oireet**

	Luokka			
	5		9	
	lkm	%	lkm	%
Yöunet jääneet vähäisiksi	19	11,9%	103	21,8%
Ruokailu jäänyt väliin	5	3,1%	13	2,7%
Nukkunut liian myöhään	16	10,0%	37	7,8%
Myöhästynyt koulusta	2	1,3%	23	4,9%
Kotitehtävät tekemättä	13	8,1%	36	7,6%
Päätä särkenyt	36	22,5%	58	12,3%
Silmiä aristanut	39	24,4%	34	7,2%
Kavereiden näkemättä jättäminen	10	6,3%	23	4,9%
Harrastuksien väliin jääminen	2	1,3%	11	2,3%
Tullut huono mieli	18	11,3%	44	9,3%
Turhautunut	0	0,0%	60	12,7%
Tuntenut riittämättömyyttä	0	0,0%	31	6,6%

Molempien ryhmien kohdalla oli eniten mainittu yöunien vähäisyys, päänsärky ja silmien arkuus. Vähiten on jätetty menemättä harrastuksiin tai ruokailuja on jäänyt välistä. Koulun vaikuttavista tekijöistä useammin on jäänyt kotitehtävät tekemättä, kuin myöhästytty koulusta. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että oppilaiden voi olla vaikea muistaa koettuja oireita, varsinkin jos niitä esiintyy useasti, jolloin niitä ei enää erota poikkeaviksi oireiksi.

Luokka-asteiden väliset erot olivat melko tasaisia muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Näitä poikkeuksia olivat yöunien vähäisyys ja silmien arkuus. 9.-luokkalaisista 66.5% kertoi yöunien jääneen vähäisiksi, kun 5.-luokkalaisilla vastaava määrä oli vain 23.2%. 5.-luokkalaiset puolestaan olivat kokeneet enemmän silmien arkuutta ja päänsärkyä. Heistä 47% mainitsi kokeneensa silmien arkuutta ja 43.9% päänsärkyä, kun taas 9.-luokkalaisista 21.9% ilmoitti kokeneensa silmien arkuutta ja 37.4% päänsärkyä.

Sukupuolten väliset erot olivat myös melko vähäisiä. Tyttöillä vastauksista nousi esiin hieman enemmän fyysisiä oireita ja selkeästi enemmän psyykkisiä oireita. Tytöistä 20.5% on maininnut kokeneensa riittämättömyyttä, kun taas pojista vain 2%. Muunsukupuolisilla on enemmän turhautuneisuutta. Heillä sitä esiintyy 77.8%, kun taas tytöillä 27.6 % ja pojilla 17.8%. Pojilla erot suhteessa oireisiin ovat tasaisempia. Eniten (51.5%) on esiintynyt yöunien vähäisyyttä, mutta se ei eroa juurikaan tytöistä (51.2%) tai muun sukupuolisista (55.6%).

#### **5.4 Avoimet kysymykset**

Kyselylomakkeen lopussa oli kaksi avointa kysymystä, joiden avulla halusimme saada selville oppilaiden todelliset ajatukset asian suhteen. Toinen kysymys oli, että mitä kaikkea hyvää laitteiden käytöstä on seurannut. Viimeisenä oppilaat saivat itse kertoa, mitä he tekisivät, jos laitteita ei olisi ollenkaan käytössä.

Kokosimme avoimet kysymykset yhdeksi kirjalliseksi kokonaisuudeksi, jonka sitten värikoodasimme. Värikoodauksen pohjalta muutimme vastaukset kvantitatiiviseen muotoon ja teimme taulukot tulkinnan helpottamiseksi. Aineistosta nousi selvästi esiin kaksi asiaa, jotka oppilaat kokivat saaneensa ruutuajan seurauksena. Näitä olivat uuden taidon, esimerkiksi englannin kielen, oppiminen ja tiedonhaku sekä uusien ihmissuhteiden hankkiminen ja sosiaalisten suhteiden ylläpito. Sata yhdeksäsluokkalaista kertoi oppineensa jonkin uuden taidon laitteiden käytön myötä ja viidesluokkalaisilla vastaava luku oli 71. Yhteensä 145 vastaajaa kertoi saaneensa ystäviä laitteiden käytön seurauksena. Tästä on siis tulkittavissa, että vähintään puolet vastaajista koki oppineensa laitteiden käytön seurauksena uusia taitoja tai saaneensa sosiaalisia suhteita.

**Taulukko 11: Ruutuajasta aiheutuneet hyödyt luokittain**

	luokka		
	9 lk	5 lk	lkm
Uuden taidon oppiminen	100	71	171
Ystävien saaminen	106	39	145
Yhteensä	185	114	299

Ruutuajasta puhuttaessa yleensä esiin nousee ainoastaan negatiivisia asioita. On kuitenkin sanomattakin selvää, että ruutuajasta on myös paljon hyötyä. Vastauksista nousi selvästi esille erilaisten taitojen, kuten kielten oppiminen. Lisäksi oppilaat mainitsivat seuraavansa maailman ajankohtaisia tapahtumia sekä hakevansa inspiraatiota harrastuksiinsa.

*Oppilas 48: “Oppinut kieliä. Reaktiokyky parantunut. Grafiikkakyky parantunut. Saanut paljon tekemistä ja kavereita. Koulu on alkanut sujumaan pelaamisen ansiosta.*

*Oppilas 105: “Saan tavoitettua kaverini helposti. Pystyn seuraamaan kotimaan ja muun maailman menoa yms. “*

Oppilaat kokivat laitteiden käytön hyödylliseksi myös sosiaalisten suhteiden kannalta. Laitteiden avulla on helppo saada uusia ystäviä sekä ylläpitää sosiaalisia suhteita huolimatta välimatkasta. Yhteyden pitämistä pidettiin myös helppona laitteiden avulla.

Oppilas 172: *“Enemmän kavereita, helpompi pitää kaukana asuvista kavereista kiinni. Saa vinkkejä omin maalauksiin ja inspiraatiota soittamiseen. Voi helposti etsiä tietoa kiinnostavista asioista, muut ihmiset netissä inspiroi minua omalla hyvällä esimerkillään.”*

Oppilas 174: *“On tutustunut uusiin ihmisiin ja lähentynyt paljon heidän kanssaan → helppo jutella somen avulla. Helppo myös ottaa yhteyttä ihmisiin puhelimella. Lisäksi on sivistynyt & saanut uusia näkökulmia ja ajatuksia esim. sarjoista ja ohjelmista.”*

Moni oppilaista mainitsi myös rentoutuvansa ja saavansa mielihyvää laitteiden käytöstä. Laitteiden käyttöä ei koeta stressiä aiheuttavana tekijänä, vaan sitä käytetään pikemminkin juuri ehkäisemään ja lievittämään sitä. Negatiivisia tunteita voi olla helpompi ilmaista laitteiden välityksellä ja saada niihin tukea. Myös musiikin kuunteleminen voi tuoda helpotusta pahaan oloon. Laitteiden kautta on voitu saada myös yhteenkuuluvuuden kokemuksia ja kohottaa minäkuva.

Oppilas 175: *“Yhteydenpito on helppoa. Löydän tarvitsemaani tietoa. Puhelimella olo tarkoittaa minulla aivojen nollausta ja rentoutumista. Hoidan asioita helposti netissä. Ylläpitää yhteyttä muihin ihmisiin.”*

Oppilas 185: *“Jos on ollu paha mieli, niin on sanonu viesteillä kaverille ja ne on sitte sanonu jotaki kivaa.”*

Oppilas 112: *“Tutustunut uusiin ihmisiin, pystyy pitään yhteyttä kaukaisiin kavereihin ja saa tietynlaista itsevarmuutta ja samaistuttavuutta. Musiikki on myös iso osa elämäni, joten sen kuuntelu saa minut aina paremmalle tuulelle.”*

Oppilas 120: *“Pystyn helposti olla yhteydessä kavereihin ja jos on paha mieli voin katsoa hauskoja Tiktokeja. Voin katsoa ohjelmia, voin opiskella ja tehdä koulutöitä. Voin kuunnella musiikkia.”*

Yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden vastauksista löytyi myös hieman yllättäviä ja odottamattomia vastauksia. Osa mainitsi saavansa rahaa pelaamisesta, osakkeista tai yritystoiminnasta. Laitteet ovat mahdollistaneet yhdelle vastaajalle myös työpaikan. Tämäkin osaltaan osoittaa sen, miten luontevaa ja arkipäiväistä laitteiden käyttö on ja kuinka taitavia nuoret ovat hyödyntämään sen kaikkia osaluokkia.

Oppilas 1: *“Tiedän maailmanmenosta paljon enemmän. Olen oppinut hyväksymään erilaisia ihmisiä. Tajunnut etten ole joidenkin asioiden kanssa yksin. Tiedän maailman vääryyksistä/hyvistä asioista. Saanut työpaikan.”*

Oppilas 31: *“Parantunut silmä-käsi koordinaatio, paremmat kaverisuhteet, yhteydenpito etäisempien kavereiden kanssa parantunut. Irtautuminen koulutyöstä. Olen saanut palkkiota hyvin pelatessani.”*

Oppilas 147: *“Olen alkanut saamaan rahaa osakkeista ja shopifysta.”*

Viimeisessä kysymyksessä oppilaat saivat kertoa mitä he tekisivät, jos laitteita ei olisi. Vastauksissa nousi esiin hyvinkin arkisia asioita. Oppilaat itse tiedostavat laitteiden käytön vievän aikaa joltain muulta, minkä he kokevat itselleen tärkeäksi. Lähes kaikissa vastauksissa mainittiin ystävien näkemisen tai ulkoilun lisääntyvän, jos laitteita ei olisi käytössä.

**Taulukko 12: Ajanviettotavat jos laitteita ei olisi olemassa**

	luokka		
	9 lk	5 lk	lkm
Urheilu/luonnossa liikkuminen	73	80	153
Sosiaaliset tilanteet	52	52	104
Lukeminen/opiskelu	46	21	67
Yhteensä	185	114	299

Ilman laitteita vastaajat kokivat mahdollisesti ulkoilevansa ja ylipäätään liikkuvansa enemmän. Osasta vastauksia oli luettavissa se, miten laitteiden häviäminen maailmasta voisi parantaa omaa yleistä olotilaa. Osa viidesluokkalaisista koki laitteiden käytön vievän aikaa myös leikkimiseltä.

Oppilas 120: *“Kävisin varmaan enemmän ulkona ja viettäisin aikaa kaupungilla. Liikkuisin varmaan enemmän.”*

Oppilas 172: *“Ulkoilisin enemmän koirani kanssa, maalaisin, piirtäisin enemmän, opiskelisin paremmin. En tuntisi oloani paskaksi.”*

Oppilas 232: *“Käyttäisin koiraa lenkillä ja leikkisin sen kans. Leikkisin ja taluttaisin poroa. Meikkaisin, piirtäisin ja maalaisin.”*

Oppilas 286: *“Menisin pelaamaan futista tai menen ulkojälle. Kikkailen säbää sisällä ja olisin ulkona. Piirrän tai siivoan.”*

Vaikka oppilaat ovat lähes koko ajan laitteiden avulla yhteydessä ystäviinsä, näkyi vastauksista myös kaipuu kasvokkain tapahtuvaan kanssakäymiseen. Ystävien lisäksi useassa vastauksessa esille nousi halu viettää aikaa enemmän perheen ja erityisesti nuorempien sisarusten kanssa.

Oppilas 1: *“Lukisin, liikkuisin luonnossa, urheilisin enemmän. Olisin enemmän kavereiden kanssa ja perheen kanssa.”*

Oppilas 18: *“Viettäisin todella paljon seuraa ihmisten kanssa, olisin perheen kanssa. Pelaisin tuttujen kanssa lautapelejä, ulkoilisin, tutustuisin asioihin kirjojen kautta. Urheilisin ja opiskelisin paremmin.”*

Oppilas 50: *“Lukisin kirjaa, kävisin lenkeillä. Näkisin kavereita ja tekisin kouluhommat paremmin.”*

Oppilas 100: *“No en paljoa käytä puhelinta, mutta leikkisin ja touhuaisin enemmän sisarusten kanssa. Lukisin enemmän kokeisiin.”*

Oli myös hieman yllättävää huomata, että nykyisin oppilaat kokivat vieraantuneensa kirjojen lukemisesta. Moni haaveilikin lukevansa enemmän kirjoja, jos laitteita ei olisi käytettävissä. Viidesluokkalaisista 18 % mainitsi lukemisen ja yhdeksäsluokkalaisista 25%. Tämä voi osaltaan johtua myös siitä, että viidesluokkalaisten kohdalla ruutuaikaa rajoitetaan, jolloin heillä jää enemmän aikaa hoitaa esimerkiksi lukemiseen ja koulutehtäviin.

Oppilas 174: *“Olisin varmasti enemmän konkreettisesti kavereiden kanssa. Lukisin kirjoja ja miettin paljon asioita mielessä. Kävisin ulkoilemassa enemmän esim.metsässä.”*

Oppilas 175: *“Luultavasti lukisin kirjoja. Olisin enemmän ulkona, soittaisin, nukkuisin päivisin.”*

Oppilas 136: *“Lukisin enemmän, tekisin lisää kotitöitä ja olisin ulalla kaikesta, sillä asun 20 km päässä koulusta.”*

Oppilas 105: *“ Lukisin varmaan enemmän kirjoja ja olisin enemmän ulkona.”*

Vastauksista nousi esiin myös ruutuaikaa ja nykyaikaa kuvaavia ajatuksia. Laitteet ovat jo niin iso osa oppilaiden elämää, että elämää ilman niitä on vaikea edes kuvitella. Toisaalta, oppilaiden ajatuksista oli havaittavissa turhautumista ja kyllästymistä jatkuvaan ruutujen katselemiseen. Esille nousi jopa haaveilua laitteista irtautumisesta.

Oppilas 93: *“En tiää. Hankala ajatella, koska laitteet on niin iso osa minun elämää.”*

Oppilas 112: *“Olin kavereiden kanssa ja näkisin maailmaa. Olen usein miettinyt, että haluaisin joskus heittää puhelimen vain muualle ja elää ilman sitä. Liikkuisin enemmän ja olisin perheeni kanssa. Saisin asioita myös paljon enemmän aikaan.”*



## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, miten lapset ja nuoret käsittävät ruutuajan merkityksen omalle hyvinvoinnilleen. Tarkemmin halusimme tietää, kuinka paljon lapset ja nuoret käyttävät aikaa laitteiden parissa, mikä on ruutuajan suhde harrastuksiin ja mikä on ruutuajan yhteys koettuun hyvinvointiin. Tarkoituksena oli myös selvittää, kuinka yllä mainitut asiat eroavat 5. - 9. luokkalaisten ja sukupuolten välillä. Tutkimuksen tarkoitus oli myös saada lapset ja nuoret hereille pohtimaan omaa laitteiden käyttöään ja mihin sen vaikutukset ovat yhteydessä.

Tutkimuksesta saatujen tulosten mukaan 67,3 % oppilaista ilmoitti ruutuajakseen yli 3 tuntia. Kohtalaisesti, eli 1-3 tuntia käytti 25,7 % ja vähän, eli alle tunnin, käytti vain 7 % oppilaista. Ruutuajan tämän hetkiset suositukset lapsille ja nuorille ovat kaksi tuntia päivässä. Tulostemme perusteella voimme todeta, että jopa yli  $\frac{2}{3}$  - osalla tutkimukseen osallistuvista oppilaista ruutuajan suositeltu käyttöaika ylittyy merkittävästi. Yhdysvalloissa vuonna 2018 tehdyn tutkimuksen mukaan 63% tutkimukseen osallistuvista lapsista ja nuorista käytti laitteita päivittäin yli suositusten. Myös Yhdysvalloissa ruutuajan suositus on 2 tuntia päivässä. (Walsh, Barnes, Cameron, Goldfield, Chaput, Gunnell, Ledoux, Zemek & Tremblay 2018.)

Vuonna 2016 toteutetussa lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa on tullut ilmi, että jopa yli 90% 10 – 14-vuotiaista lapsista käyttää älypuhelinta päivittäin. Televisiota päivittäin heistä katsoo vain 54 %. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 21). Vuonna 2011 toteutetussa Mediabarometri-tutkimuksessa taas päivittäin viidesluokkalaisista televisiota katseli 80 % (Pääjärvi 2011, 20 –21.) Tästä voidaan päätellä laitteiden käytön muuttuneen vuosien kuluessa.

Älypuhelimet ovat vieneet television suosiota ja kaikki ohjelmat ja elokuvat ovat nykyisin helposti saatavilla, milloin vain ja missä vain. Meidänkin tuloksissamme esille nousi älypuhelimien suosio ja television katsomisen väheneminen. Tutkimuksemme vastaajista 297/299 kertoi käyttävänsä puhelinta. Lasten ja nuorten mediankäyttö on siis kokenut suuren muutoksen. Vuonna 2008 Journalismin tutkimusyksikön tekemän tutkimuksen mukaan 14 -vuotiaat nuoret käyttivät eniten hakukoneita ja sähköpostia, kun taas nykyisin näidenkin suosio on laskenut (Noppiari, Uusitalo, Kupiainen & Luostarinen 2008, 90).

Tuloksistamme on pääteltävissä, että oppilailla voi olla hankaluuksia tunnistaa hyvinvoinnilleen ruutuajasta aiheutuvia negatiivisia yhteyksiä. Kun laitteita käytetään päivittäin liikaa, myös oireista tulee joka päiväisiä. Tällöin oireiden olemassaoloon pahimmillaan totutaan, eikä niitä osata yhdistää aiheutuneen ruutujen katselemisesta. Eniten vastaajat olivat tunnistaneet oireista unien vähiin jäämistä sekä fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä tai silmien arkuutta.

On mahdollista, että oireisiin voidaan jopa tottua ja turtua. Lapset ja nuoret kokevat median jo niin kiinteäksi osaksi arkipäiväänsä, etteivät osaa ajatella sen välttämättä vaikuttavat hyvinvointiin mitenkään. Lappilaisnuorille toteutetun Arctichildren - tutkimuksen mukaan nuoret kokevat median vaikuttavan eniten pukeutumiseen ja musiikkimakuun, ei niinkään hyvinvoinnin mittareihin. Heidän käsityksensä kuitenkin poikkeavat hieman vanhempien ja opettajien mielipiteistä, jotka ajattelivat medialla nimenomaan olevan vaikutusta suhteessa nuorten hyvinvointiin liittyviin tekijöihin. (Lumme 2013, 50 –51).

5. - ja 9.- luokkalaisten kohdalla unien vähiin jääminen erosi merkittävästi, sillä 9.luokkalaisista osuus oli  $\frac{2}{3}$ , kun taas 5.-luokkalaisilla vajaa neljäsosa. Tämä selittyy todennäköisesti sillä, että tuloksiemme mukaan 5.-luokkalaisten laitteiden käyttöä rajoitetaan vielä paljon, kun 9. - luokkalaisilla rajoittaminen oli jo

merkittävästi vähentänyt. Anu-Katriina Pesonen mainitsi artikkelissaan, että jopa 50-90 % maailman lapsista ja nuorista nukkuu liian vähän. Tätä univajetta yritetään korvata nukkumalla viikonloppuisin keskimäärin kaksi tuntia enemmän kuin arkipäivinä. Helsingissä tehdyn tutkimuksen mukaan helsinkiläisnuoret nukkuvat viikolla keskimäärin seitsemän tuntia ja viikonloppuisin keskimäärin yhdeksän tuntia. (Pesonen 2019, 43.)

Julkisuudessa jatkuvasti esiintyneessä huolikeskustelussa esille nousee juuri lasten valvominen liian pitkään, josta seuraa väsymystä koulutyöhön mennessä. Kun vapaa-aika vietetään laitteiden äärellä, se johtaa liikunnan vähenemiseen ja ylipaino-ongelmiin. (Pääkkönen 2010, 75 – 77.) Tämä osoittautui meidänkin tuloksissamme, sillä lapset kuvasivat harrastavansa enemmän liikuntaa, jos laitteita ei olisi käytössä. Vuonna 2018 toteutetussa Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa on saatu näyttöä siitä, että ruutuaika ja liikkuminen vaikuttavat toisiinsa negatiivisesti. Kun ruutuajan määrä lisääntyi, liikkuminen väheni. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018, 65 – 67.)

Vastauksissamme jopa puolet mainitsi, että jos laitteita ei olisi olemassa he liikkuisivat tai ulkoilisivat enemmän. Voisikin päätellä vastauksista, että oppilaat kokevat itsekkin ruutujen vievän aikaa aktiivisemmalta elämältä. Terveystieteiden tutkimuslaitoksen vuonna 2019 julkaistussa tutkimuksessa todettiin lasten paino-ongelmien olevan kasvussa. Suomalaisista 2–16 vuotiaista lapsista jo lähes joka neljäs on ylipainoinen. (THL 9/2019.)

Fyysisten oireiden lisäksi halusimme tutkimuksessamme selvittää myös psyykkisten oireiden merkitykset. Erityisesti tytöillä riittämättömyyden tunteita esiintyi jopa 20%, kun pojilla vastaava prosentti oli vain 2%. On mahdollista, että nämä riittämättömyyden tunteet syntyvät juuri sosiaalisen median ja sen aiheuttamien paineiden takia. Sosiaalisen median aiheuttamista paineista

käydään jatkuvaa keskustelua ja siitä kohdistuvat paineet eivät koske pelkästään nuoria. Vuonna 2010 lappilaisnuorille toteutetussa kyselyssä jopa puolet osallistujista oli kokenut ulkonäköpaineita ja tyytymättömyyttä omaan ulkonäköönsä, kun pojilla sama luku oli vain yksi neljästä. Tyytymättömyyden tunteita esimerkiksi omiin taitoihin ei koettu, vaan paineet ja riittämättömyyden tunteet liittyivät ulkoisiin seikkoihin. Onkin voitu tulkita näiden tunteiden syntyvän juuri ympäristön ja erityisesti median aiheuttamista ulkonäköpaineista, joille tytöt voivat olla hieman herkempiä. (Sutinen 2010, 72 – 73).

Toisaalta tyttöjen enemmän kokemat ulkonäköpaineet voivat selittyä myös sillä, miten tutkimuksemme mukaan he käyttivät ruutuaikaansa enemmän juuri sosiaaliseen mediaan. Sosiaalinen media on täynnä jatkuvaa ulkonäköön kohdistuvaa mainontaa ja vahvasti muokatut kuvat voivat aiheuttaa itsetunnolle ongelmia. Pojilla taas ruutuaika kului enemmän esimerkiksi pelaamiseen. Poikien osuutta pelaamiseen voi selittää myös pelimaailman miesvaltaisuudella. Pelejä markkinoidaan ja suunnitellaan suurimmaksi osaksi miehille ja esimerkiksi pelattavina hahmoina on yleensä enemmän mieshahmoja, kuin naishahmoja. Pelien tarinalinjat ja -tekniikat on yleensä luotu myös lähinnä miespuolisten pelaajien tarpeisiin. (Gynther 2019, 232 – 233.)

Pelaamisen sukupuolten välisistä eroista on saatu tuloksia myös aiemmin. Vuonna 2016 toteutetussa lasten ja nuorten median käyttöön liittyvässä tutkimuksessa, oli saatu tuloksia, joiden mukaan pojista 40% omisti todennäköisimmin pelikonsolin, kun tytöillä vastaava prosentti oli vain 14%. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 19.) Meidän tutkimuksessamme pojista 61% omisti pelikonsolin ja tytöistä 16%. Toisaalta pelaamista ei voida rajata vain pelikonsolilla pelattavaksi. Nykyään pelata voi lähes millä laitteella vain, joten pelikonsolin omistavista ei voida tehdä suoraa vertausta pelaamisen määrään. Kysyimme kuitenkin tutkimuksessa myös mihin kaikilla laitteilla vietettyä aikaa käytetään, jolloin saimme tarkemman vastauksen siihen, kuinka paljon vastaajat

pelaavat todellisuudessa. Tulokset tukivat päätelmää siitä, että pojat pelaavat enemmän, kuin tytöt. Tytöistä pelasi vain 30%, kun pojista vastaava prosentti oli 83%.

Tutkimustuloksemme osoittivat oppilaiden kokevan, että jos laitteita ei olisi saatavilla, ylläpitäisivät he enemmän sosiaalisia suhteita kasvotusten. Toisaalta tuloksistamme kävi ilmi myös se, että laitteiden kautta koettiin saaneen myös uusia ystäviä ja yhteydenpidon helpottuneen kauempanakin asuviin ystäviin. Voidaankin todeta, että laitteet vievät aikaa kasvokkain tapahtuvalta sosiaaliselta kanssakäymiseltä, mutta sen määrä ei välttämättä vähene niiden vuoksi vaan voi jopa kasvaa. Tätä pohjaa myös vuonna 2015 toteutettu Nuorisobarometri - tutkimus, jonka mukaan 75 % tutkittavista nuorista piti päivittäin yhteyttä internetin avulla, kun fyysisesti päivittäin toisiaan tapasi 52 % (Myllyniemi 2015, 77).

Yksi ongelmia aiheuttavista tekijöistä voi olla myös vanhempien valvonnan puute. Tutkimuksemme mukaan 5.-luokkalaisten vanhemmat rajoittivat ja valvoivat vielä suhteellisen hyvin lastensa ruutujen käyttöä, mutta yläkouluikäisillä rajoittaminen väheni jo huomattavasti. Esimerkiksi vuonna 2008 toteutetussa kyselyssä, vain 15% vanhemmista tarkkaili lastensa laitteiden käyttöä tai tarkisti esimerkiksi peleissä olevien ikärajojen noudattamisen. Samassa kyselyssä 89% nuorista kertoi, etteivät vanhemmat myöskään vahdi tai rajoita pelaamiseen käytettyä aikaa laisinkaan. (Anderson, Gentile & Buckley 2008, 23 – 25.)

Rajoitusten ja ohjeistusten säätämistä varten huoltajien tulisi olla perillä siitä, mitä laitteilla tehdään ja kuinka pitkiä aikoja. Usein kiireinen arki ja aikataulut altistavat lipsumisen liian pitkiin hetkiin ruutujen äärellä. Jotta aikarajoitukset ja yhteiset pelisäännöt laitteiden käytöstä olisivat toimivia, tulisi myös huoltajien omalla esimerkillään noudattaa yhteisesti sovittuja sääntöjä. Rajoituksilla ei myöskään

ole merkittävää vaikutusta, jos niiden toteutumista ei valvota laisinkaan. Rajoittamisen lisäksi tulisi kuitenkin myös rohkaista muihin aktiviteetteihin, kuten ulkoiluun. (Joseph, Kracht, St.Romain, Allen, Barbaree, Martin & Staiano 2019, 4 – 7.)

## 7 POHDINTA

Tutkimusaihe on tärkeä ja ajankohtainen, sillä media ja ruutuaika ovat jatkuvasti esillä yhteiskunnallisessa keskustelussa. Digitaalisuus ja teknologia kasvattavat merkitystään jokaisen meidän arjessa, emmekä voi välttyä laitteilta jokapäiväisessä elämässämme. Erityisesti nyt ajankohtaiseksi aiheen tekee yhteiskunnassamme vallitseva kriisitilanne. Oppilaitokset ovat siirtyneet etäopetukseen ja työpaikat etätyöhön, jos se vain on mahdollista. Tämä kasvattaa siis entisestään teknologian välttämättömyyttä jokaisen ihmisen osalta. Samaan aikaan se kasvattaa myös jokaisen lapsen ja nuoren ruutujen parissa vietettyä aikaa, sillä kaikki koulutyö tapahtuu digitaalisesti.

Aihe kiinnosti meitä myös tulevan ammattimme vuoksi. Opettajina meidän tulee olla hyvin perillä teknologiasta sekä kulloinkin suosiossa olevista sosiaalisen median alustoista. Opettajalta vaaditaan erityistä herkkyyttä pysyä luokkansa yhteisistä sosiaalisista medioista, kuten luokan Whatsapp - ryhmästä perillä, sillä ne ovat valitettavasti kätevyytensä lisäksi mahdollistaneet koulukiusaamisen ja syrjijien jatkumisen koulupäivän jälkeen vielä kotonakin. Kouluissa tulisikin painottaa lasten vastuuta sanoista, vaikka ne esitettäisiin nimettömänä verkossa. Ymmärtämättömyys omien nimettömien kommenttien vaikutuksista kommenttien kohteelle ei ole kuitenkaan vain lasten ongelma. Ei tarvitse kuin selata iltapäivälehtien nimettömiä kommenttiosioita nähdäkseen, että myös meiltä osalta aikuisista puuttuu verkko-etiketti.

Tutkimuksemme ensisijainen tarkoitus ja tavoite oli saada selville laitteiden käytön ja ruutuajan tämän hetkinen määrä ja tilanne. Kuten ennalta aavistimme, niin oppilailla päivittäinen ruutuajan suositusaika täyttyi suurimmalla osalla. Tämä kahden tunnin suositus täyttyy monilla jo koulupäivän aikana. Todellisuudessa tämä suositus on tarkoitettu vapaa-ajan ruutuajan seurantaan eli se ei edes koske koulussa tullutta ruutuaikaa.

Huolestuttava tulevaisuuden näkökulma onkin, että laitteiden käyttö tulee vain kasvattamaan merkitystään. Yhdysvalloissa toteutetun tutkimuksen mukaan lapset ja nuoret käyttävät laitteisiin päivittäin aikaa jopa yhtä kauan kuin kaikkeen muuhun arjen toimintaan, kuten kouluun, yhteensä (Rideout, Foehr & Roberts 2010, 2). Tällaiset laitteiden kanssa vietetyt ajat ovat jo kaukana suosituksista ja negatiiviset vaikutukset hyvinvoinnille ovat väistämättömät.

Huomasimme myös aineistoa kerätessämme, että opettajat olivat kiinnostuneita tutkimuksestamme ja sen mahdollisista tuloksista. Koemmekin siis, että tutkimuksemme tuo myös kouluille ajankohtaista tietoa siitä, millaisia vaikutuksia ruutuajan käytöllä on ollut juuri heidän alueensa koulujen lapsiin ja nuoriin. Vaikka ruutuajasta puhutaan kouluissa paljon, niin opettajat ja vanhemmat eivät välttämättä tiedä todellista tilannetta oppilaiden laitteiden käytöstä.

Vanhemmilla voi olla ruusuinen kuva lastensa laitteiden käytöstä ja ruutuajan määrästä. Varsinkin 9.-luokkalaisten kohdalla vanhemmat eivät luultavasti juurikaan ole tietoisia siitä, mitä nuoret tekevät laitteillaan. Alakouluikäisten lasten ruutuajan rajoittamisen myötä vanhemmat ovat tietoisempia siitä, mitä esimerkiksi puhelimella tehdään. Erilaisten ruutuajaa rajoittavien sovellusten avulla vanhemmat näkevät mihin lasten ruutu aika kuluu ja vanhemmat voivat asettaa kieltoja tiettyjen sovellusten tai sivustojen käyttöön. Perheessä pitäisi enemmän keskustella laitteiden käytöstä ja siitä, kuinka esimerkiksi sosiaalisessa mediassa käyttäydytään. Vanhemmat voisivat omalla toiminnallaan näyttää esimerkkiä lapsilleen muun muassa seuraavien tekojen kautta: puhelimet eivät kuulu ruokapöytään, keskustellessa lasketaan puhelin tai muu laite alas ja katsotaan silmiin sekä iltaisin rauhoitetaan pari tuntia laitevapaaksi ajaksi.

Yksi olennainen syy tutkimusaiheen valintaan oli omakohtaiset kokemukset. Huomasimme, kuinka jopa meidän aikuisten ihmisten on vaikea realistisesti arvioida aikaa, jonka käytämme näyttöjen edessä. Mediasta on tullut niin iso osa arkea, että sen erottelu arjen toiminnoista on haastavaa. Olikin mielenkiintoista



tutkia, kuinka lapset ja nuoret kykenevät arvioimaan omaa laitteiden käyttöään ja tunnistavatko he siitä aiheutuvan mitään positiivista tai negatiivista.

Ruutuaajan haittavaikutukset ovat lähinnä monen tekijän ja pitkän aikavälin tulos. Haittavaikutuksia ei välttämättä suoraan havaita, vaan se on monen yhteistekijän synnyttämä tilanne. Tästä syystä voidaan pohtia myös sitä ongelmallisuutta tässä tutkimuksessa, kuinka hyvin lapset itse osaavat arvioida vaikutuksia, joiden lähdettä he eivät suoranaisesti osaa yhdistää. Liiallisesta ruutuajasta ilmi tulleet vaivat voivat myös olla heille jokapäiväisiä, joten niitä on senkin vuoksi vaikea tunnistaa.

Ruutuaika ei välttämättä tuo kaikille lapsille suoranaisia oireita. Mutta kuten tässäkin tutkimuksessa on tullut ilmi, niin liiallinen laitteiden käyttö vie aikaa ystäviltä, harrastuksista, opiskelusta ja liikkumiselta. Näin ollen ruutuaika vie varmasti aikaa myös kaikelta muulta päivän tekemisiltä, sosiaalisilta suhteilta, vapaa-ajan lukemiselta sekä nukkumiselta.

Tutkimuksen tuloksia analysoidessa pohdimme myös sitä, että olisiko oppilaille pitänyt antaa vastausvaihtoehtoksi ”En käytä laitteita ollenkaan”. Tulimme kuitenkin siihen lopputulokseen, että nykyisin lähes jokaisella on perheessä tietokone, televisio, tabletti tai puhelin. Jos kotoa ei näitä edellä mainittuja laitteita löydy, niin niihin törmää vähintäänkin koulussa. Vuoden 2014 opetussuunnitelman perusteissa tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen kuuluu laaja-alaisen osaamisen piiriin, joten väistämättä oppilaat käyttävät vähintäänkin koulussa erilaisia tieto- ja viestintäteknologista osaamista kehittäviä laitteita (OPS 2016. 2014. 23).

Uskomme, että tulevaisuudessa koulunkäynti painottuu vielä enemmän digitaalisten laitteiden varaan. Oppimateriaalit ovat kohta kokonaan sähköisessä muodossa ja lasten kirjoitustaito katoaa tai siitä tulee vielä hankalampaa. Lasten ja nuorten ruutuaika tulee vain kasvamaan koko ajan. Myös erilaiset harrastukset siirtyvät internetin ihmeelliseen maailmaan. Esimerkiksi jalkapallon pelaamista

harjoitellaan erilaisten videoiden avulla ja erilaiset jumpat siirtyvät livelähetyksiksi.

Ruutuaikaa koskevista suosituksista on myös keskusteltu paljon. Onko suositukset liian alhaisia siihen nähden, että maailma digitalisoituu ja tieto- ja viestintäteknologisen osaamisen tarve kasvaa jatkuvasti. Suosituksissa pitäisi ottaa huomioon, että kaikki ruutuaika ei ole haitallista. Lapsi voi laitteiden avulla oppia uusia kieliä, opiskella, liikkua ja monia muita asioita, joista on lapselle selvästi enemmän hyötyä kuin haittaa.

Tätä tutkimusta lukiessa on hyvä ottaa huomioon, että kyseessä on nimenomaan lappilaisnuorten omat käsitykset ruutuaajan määrästä ja sen vaikutuksista heidän hyvinvoinnilleen. Tutkimukseemme vastanneista oppilaista suurin osa oli pienemmiltä paikkakunnilta, joten tutkimustuloksemme voisivat mahdollisesti poiketa merkittävästi, jos se suoritettaisiin isommissa kaupungeissa esimerkiksi pääkaupunkiseudulla. Tästä tutkimuksesta ei siis voida tehdä yleistyksiä koskien yleisesti lasten ja nuorten ruutuaajan käyttöä. Jos suorittaisimme tutkimuksen uudestaan, ottaisimme mukaan myös muutaman isomman kaupungin koulun voidaksemme vertailla myös näiden välisiä eroja.

Tämä tutkielma ja siitä saadut tulokset olivat samansuuntaisia kuin aiemmissa tutkimuksissa saadut tulokset. Lasten ja nuorten ruutuaika on yli suositusten. Pohdimmekin jo paljon sitä, kuinka lapsia ja nuoria saisi motivoitua liikkeelle ja esimerkiksi ulkoharrastusten pariin. Yksi toimiva keino on esimerkiksi geokätköily ja Pokemon Go -peli. Vaikka näissäkin harrastuksissa käytetään puhelinta, niin se on jo selvästi parempi vaihtoehto verrattuna esimerkiksi sisällä pelattaviin videopeleihin. Tällaiset pelit ja sovellukset toimivat ikään kuin väliportaana harrastuksiin, joissa ei käytetä digitaalisia laitteita ollenkaan.

Tämä isompien ja pienempien koulun oppilaiden ruutuaajan käytön vertailu olisikin hyvä jatkotutkimuskohde. Toinen mahdollinen jatkotutkimuskohde voisi olla pidempi aikainen seurantatutkimus. Voisimme antaa tutkimukseen osallistuville

oppilaille mahdollisuuden pitää omasta laitteiden käytöstään mediapäiväkirjaa, johon he päivittäin merkitsisivät käyttämänsä ajan ja mihin se aika käytettiin. Tällöin tutkimuksella saataisiin vielä tarkempaa tietoa siitä, mihin laitteilla käytetty aika oikeasti menee.

Tutkimuksen teko tuntui mielekkäältä yhdessä, sillä olimme tehneet aiemmin myös kandidaatin tutkielman yhteistyönä. Yhdessä tutkimuksen työstäminen mahdollisti jatkuvien keskustelujen käymisen aiheestamme ja saimme monipuolisesti erilaisia näkökulmia esille. Aina suunnitteluvaiheesta tutkimuksen valmistumiseen asti yhteistyömme toimi saumattomasti. Onnistuneelle yhteistyölle lähtökohtana oli molempia aidosti kiinnostava aihe, jolloin tutkimuksen tekeminen tuntui merkitykselliseltä.

## LÄHTEET

Anderson, G. 2008. Kuvista teoiksi: Väkivaltapelien vaikutukset lapsiin ja nuoriin (käänt. T.Hautala). Helsinki: Like.

Arpola, T., Kotimaa, A., Marttinen, R., Pakarinen, A. & Parisod, H. 2019. Pelit hyvinvoinnin ja terveyden edistäjinä. Teoksessa Tossavainen, T., Harvola, A., Sohn, V., Marjomaa, H., Meriläinen, M., Tuominen, P., Korhonen, H. & Göös, P. (toim.) Pelikasvattajan käsikirja 2. Helsinki: Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. 159–166.

Berglund M-T. & Degnell, J. 2019. "För bussar kan inte flyga" - En studie om hur elever i årskurs 1 och 3 avgör trovärdigheten i texter och andra medier riktade till barn på internet. Saatavilla www-muodossa: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1388538/FULLTEXT01.pdf> (Luettu 25.03.2020).

Buckingham D. 2015. The Media Literacy of Children and Young People. A review of the research literature. Saatavilla www-muodossa: <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10000145/1/Buckinghammedialiteracy.pdf> (Luettu 19.12.2019).

Ebrand - Kyselytutkimus SoMe ja nuoret. 2019. Saatavilla www-muodossa: <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019> (Luettu 19.12.2019).

Forss, P. & Vatula-Pimiä, M-L. 2011. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Helsinki: Edita.

Frith, J. 2015. Smartphones as Locative Media. Cambridge: Malden.

Gee, James P. 2007. Good video games and good learning. Collected Essays on Video Games, Learning and Literacy. New York: Peter Lang Publishing Inc.

- Gynther, R. 2019. Pelit työnä: taidot ja diversiteetti mielikuvien takana. Teoksessa Tossavainen, T., Harvola, A., Sohn, V., Marjomaa, H., Meriläinen, M., Tuominen, P., Korhonen, H. & Göös, P. (toim.) Pelikasvattajan käsikirja 2. Helsinki: Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. 230–240.
- Haasio, Ari 2016. Koukussa nettiin: Lapset, nuoret ja verkon vaarat. Helsinki: Avain.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2018. Oikeus liikkua - lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Harviainen, J-T., Meriläinen, M. & Tossavainen, T. (toim) 2014. Pelikasvattajan käsikirja. Helsinki: Mediakasvatus- ja kuvaohjelmakeskus.
- Heikkilä, T. 2008 Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Hjorth, L. 2011. Games and Gaming - An Introduction to New Media. Oxford: Berg Publishers.
- Hutton, J., Dudle, J. & Holowitz-Kraus, T. 2019. Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children. Saatavilla [www-muodossa:](https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2754101)  
<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2754101>
- Irisvik, Satu & Utriainen, Jenni 2017. Kuinka kasvattaa diginatiivi. Helsinki: Kustantamo S&S.
- Joseph, E., Kracht, C., St.Romain, J., Allen, A., Barbaree, C., Martin, C. & Staiano, A. 2019. Young Children's Screen Time and Physical Activity: Perspectives of Parents and Early Care and Education Center Providers. Global Pediatric Health: Volume 6: 1-13. (Luettu 12.03.2020)  
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2333794X19865856>

- Kallio, K. 2010. Lasten ja nuorten epäsuoran kohtaamisen etiikka. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 101. Tampere: Nuorisotutkimusseura. 163–187. Saatavilla www-muodossa: [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66182/lasten\\_ja\\_nuorten\\_epasuoran\\_kohtaamisen\\_etiikka\\_2010.pdf?sequence=1](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66182/lasten_ja_nuorten_epasuoran_kohtaamisen_etiikka_2010.pdf?sequence=1) (Luettu 12.2.2020).
- Kamenetz, A. 2018. Sopiva ruutuaika. Tallinna: Viisas Elämä
- Kananen, J. 2008. Kvantti - Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Korhonen, P. 2010. "Median asettamia haasteita pienten lasten hyvinvoinnille." Teoksessa Meriranta, M (toim.) Mediakasvatuksen käsikirja. Kuopio: Unipress. 9–32.
- Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet: Taiten tasapainoon. Helsinki: Duodecim.
- Lahikainen, A., Mälkiä, T. & Repo, K. 2015. Media lapsiperheessä. Tampere: Vastapaino
- Lammi-Taskula J. & Salmi M. 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi. Teoksessa Vaarama M., Karvonen S., Kestilä L., Moisio P. & Muuri, A. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. 144–160.
- Lipponen, P. & Rönholm, A. 2016. Puhelista tablettiin - suomalainen koulu edelläkävijäksi maailman muutoksessa. Helsinki: KAKS – Kunnallissalan kehittämissäätiö.
- Lounassalo, I., Salin, K., Palomäki, S., Yang, X., Rovio, S., Telama, R., Raitakari, O., Tammelin, T. & Hirvensalo, M. 2018. LASERI-seurantatutkimus: Liikunta-aktiivisuus lapsuudesta aikuisuuteen ja sen yhteydet muihin elintapoihin. Liikunta ja tiede, 55 (1), 26 - 31.

Saatavilla www-muodossa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57701/1/lt1182631lowres.pdf>(Luettu 30.3.2020).

Luhtala, K., Silvennoinen, I. & Taskinen, T. Nuoret Pelissä. 2013. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Lumme P. 2013. Nuorten hyvinvointi ja sosiaalisen median käyttö. Teoksessa Rajala, R., Saranki-Rantakokko, S. & Sohlman, E. Rovaniemi (toim.) Arctichildren InNet - Lappilaisten kouluikäisten terveyden edistämistä sosiaalisen median keinoin. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. 49–57.

Mediakasvatusseura - Ruudulla: Mediakasvatuksen ammattilaisten näkemyksiä median käytön suosituksista ja ruutuajasta-käsitteestä. 2016. Saatavilla www-muodossa: [http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/Ruudulla-Mediakasvattajien-na%CC%88kemyksia%CC%88-ruutuajasta\\_2016.pdf](http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/Ruudulla-Mediakasvattajien-na%CC%88kemyksia%CC%88-ruutuajasta_2016.pdf) (Luettu: 10.1.2020).

Mediataitokoulu. Mediakulttuuri. 2017. Saatavilla www-muodossa: [https://mediataitokoulu.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=321&Itemid=413&lang=fi](https://mediataitokoulu.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=321&Itemid=413&lang=fi) (Luettu: 15.2.2020).

Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2016. Media hanskassa - Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Meriläinen, M. & Moisala, M. 2019. Älylaitteet ja pelaaminen: Peliharrastus osana monipuolista arkea. Teoksessa Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet: Taiten tasapainoon 2019. Helsinki: Duodecim. 56–64.

Myllyniemi, S. 2015. Arjen jäljillä - Nuorisobarometri 2015. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Noppiari, E., Uusitalo, N., Kupiainen, R. & Lusotarinen, H.2008. "Mä oon nyt online!" Lasten mediaympäristö muutoksessa. Tampere: Tampereen yliopiston laitosten julkaisut.

National Sleep Foundation. How much Sleep do we really need.2014. Saatavilla [www-muodossa: https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need](https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need) (Luettu: 15.2.2020).

Ojala, U. 2014. "Lapset kaipaavat medialta sanavapautta ja suojelua." Teoksessa Järvi, U.(toim.) Tautinen media. Helsinki: Duodecim. 146–150.

Opetushallitus - Mikä ihmeen sosiaalinen media? 2016.

Saatavilla [www-muodossa:](https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mika-ihmeen-sosiaalinen-media)

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mika-ihmeen-sosiaalinen-media>

(Luettu 12.01.2020).

Opetushallitus. Kouluikäisten terveyden polku. 2019. Saatavilla [www-muodossa: https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi](https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi) (Luettu: 12.2.2020).

Opetussuunnitelman perusteet 2014. Saatavilla [www-muodossa:](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf) (Luettu 25.3.2020)

Pesonen, A-K. 2020. Nukkumalla hyvinvointia. Teoksessa Terve elämä! Näin voimme paremmin tulevaisuudessa. Tiedekulma (toim.) Helsinki: Gaudeamus Oy 9–23.

Pesonen, A-K. 2019. Älylaitteet ja uni: unitaitojen harjoittelulla tasapainoa. Teoksessa Kosola S., Moisala M. & Ruokonien P. (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet: Taiten tasapainoon. Duodecim. 43–55.

Pew research center. Parenting in America. 2015. Saatavilla [www-muodossa:](https://www.pewresearch.org/)



<https://www.pewsocialtrends.org/2015/12/17/parenting-in-america/> (Luettu: 14.2.2020).

Pontes, H. & Griffiths, M. 2019. A new era for gaming disorder research: Time to shift from consensus to consistency. Teoksessa Addictive Behaviors. [http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/37471/1/14677\\_Griffiths.pdf](http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/37471/1/14677_Griffiths.pdf) (Luettu: 14.2.2020).

Prensky, M. 2006. "Dont Bother Me Mom - I'm Learning!" How Computer and Video Games Are Preparing Your Kids For 21st Century Success - and How You Can Help! New York: Paragon House.

Pääkkönen, H. 2010. Perheiden aika ja ajankäyttö. Tutkimuksia kokonaistyöajasta, vapaaehtoistyöstä, lapsista ja kiireestä. Helsinki: Tilastokeskus.

Pönkä, H. 2017. Open somekirja - Sosiaalisen median oppimisympäristöt ja menetelmät. Jyväskylä: Docendo.

Paananen, R., Eriksson, J., Santalahti, P., Solantaus, T., Taanila, A. & Gissler, M. 2012. Teoksessa aikuisten ongelmat, lasten murheet - lapsuus ja myöhempi hyvinvointi, toimittanut Reivinen, J. & Vähäkylä, L. 37 - 51. Helsinki: Gaudeamus Oy

Redd Barna. Mobbing på nett og mobil. (Luettu 03.02.2020) <https://www.reddbarna.no/vaart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/barn-og-digitale-medier/mobbing-paa-nett-og-mobil>

Renstrom, J. 2020. Is secondhand screen time the new secondhand smoking? (Luettu 15.03.2020) <https://theconversation.com/is-secondhand-screen-time-the-new-secondhand-smoking-129500>

Rideout, V., Foehr, U. & Roberts, D. 2010. Generation M2 - Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds. A Kaiser Family Foundation Study. Januuri: 10. <https://www.kff.org/wp-content/uploads/2013/01/8010.pdf> (Luettu 12.11.2019).

Ryff, C. & Singer, B. 2008. Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9: 13 - 39. Saatavilla [www-muodossa](http://www-muodossa):  
[https://www.researchgate.net/publication/23545616\\_Know\\_Thyself\\_and\\_Become\\_What\\_You\\_Are\\_A\\_Eudaimonic\\_Approach\\_to\\_Psychological\\_Well-Being](https://www.researchgate.net/publication/23545616_Know_Thyself_and_Become_What_You_Are_A_Eudaimonic_Approach_to_Psychological_Well-Being).  
 (Luettu 30.3.2020).

Saarikoski, P. 2013. Vuodatuksia laajakaistoilla. Teoksessa Suominen, J., Östman, S., Saarikoski, P. & Turtiainen, R. (toim.) *Sosiaalisen median lyhyt historia*. Helsinki: Gaudeamus Oy. 48–65.

Salokoski, Tarja & Mustonen Anu. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin - katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -säätelyn käytäntöihin. Saatavilla [www-muodossa](http://www-muodossa):  
<https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/ISBN978-952-99964-2-1.pdf> (Luettu 28.1.2020).

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Istu vähemmän - Voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Saatavilla [www-muodossa](http://www-muodossa):  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517>  
 (Luettu 28.1.2020).

Stanley, J. 2001. *Child Abuse and the Internet*. Australian Institute of Family Studies. No. 15/2001.

Suominen, J. 2013. Sosiaalisen median nousut ja tuhot. Teoksessa Suominen, J., Östman, S., Saarikoski, P. & Turtiainen, R. (toim.) *Sosiaalisen median lyhyt historia*. Helsinki: Gaudeamus Oy. 287–294.

Sutinen, R. 2010. "Loistava perhe mahtavat kaverit ja koulussa menee hyvin!" Lappilaisten nuorten hyvinvoinnin ankkurit. Rovaniemi: Lapin Yliopisto.

Tapscott, D. 2010. *Syntynyt digiaikaan*. Jyväskylä: Docendo.

Terve Koululainen -hanke. Unen tarve. Saatavilla www-muodossa:  
<https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/uni/unen-tarve/> (Luettu 15.2.2020).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi. Viimeksi muokattu 23.10.2019.  
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> (Luettu 28.1.2020).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 9/2019. Saatavilla www-muodossa:  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138015/Tilastoraportti\\_lasten\\_nuorten\\_lihavuus\\_20190417\\_lopullinen\\_PDF.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138015/Tilastoraportti_lasten_nuorten_lihavuus_20190417_lopullinen_PDF.pdf?sequence=2&isAllowed=y) (Luettu: 13.1.2020).

UKK-instituutti. Liikkumisen suositusten historia. 2008. Viimeksi muokattu 2019. Saatavilla www-muodossa:  
<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/liikkumisen-suositusten-historia> (Luettu: 15.2.2020).

Uusitalo, N., Vehmas, S. & Kupiainen, R. 2011. Naamatusten verkossa - Lasten ja nuorten mediaympäristön muutos, osa 2. Tampere: Tampereen yliopisto.

Vaarama, M., Mikkilä, S. & Hannikainen-Ingman, K. 2014. Suomalaisten elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama M., Karvonen S., Kestilä L., Moisio, P. & Muuri, A. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 20–40.

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Juva: PS-kustannus.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa - Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Tammi.

Walkerdine, V. 2007. Children, Gender, Video Games - Towards a Relational Approach to Multimedia. Basingstone: Palgrave Macmillan.

Walsh, J., Barnes, J., Cameron, J., Goldfield, G., Chaput, J-P, Gunnell, K., Ledoux, A., Zemek, R. & Treblay. 2018. Associations between 24 hour

movement behaviours and global cognition in US children: a cross-sectional observational study. Saatavilla [www-muodossa](#):

[https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(18\)30278-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(18)30278-5/fulltext) (Luettu 11.12.2019).

Wang, Q., Ren, H., Long, J., Liu, Y. & Liu, T. 2019. Research progress and debates on gaming disorder. General Psychiatry 2019:32.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6678059/> (Luettu 11.12.2019).

Weare, K. & Gray, G. 2003. What Works in Developing Children's Emotional and Social Competence and Wellbeing?

Saatavilla [www-muodossa](#):

[https://www.cornwallhealthyschools.org/documents/RR456\\_what\\_works.pdf](https://www.cornwallhealthyschools.org/documents/RR456_what_works.pdf) (Luettu 30.03.2020).

WHO Physical activity and young people. 2018. Saatavilla [www-muodossa](#):

[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/) (Luettu 15.2.2020).

WHO. To grow up healthy, children need to sit less and play more. 2019.

Saatavilla [www-muodossa](#): <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more> (Luettu: 11.2.2020).

## LIITTEET

### Liite 1: Tutkimuslupahakemus

#### Tutkimuslupa

Olemme viidennen vuoden luokanopettajaopiskelijoita Lapin Yliopistosta ja teemme parhaillaan lopputyötä Pro gradu -tutkielmaa. Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää, mitä lapset ja nuoret itse ajattelevat ruutuajasta ja miten se vaikuttaa heidän arkeensa. Haluamme tietää, kuinka ruutu aika vaikuttaa lasten hyvinvointiin, niin positiivisessa kuin negatiivisessa mielessä.

Tutkimuksen aineiston keräämme kyselylomakkeen avulla, johon vastaaminen vie aikaa noin 10 min. Kyselylomakkeessa ei kerätä nimiä tai muita tunnistetietoja, joten oppilaat eivät ole tunnistettavissa vastauksista. Säilytämme aineistoa huolellisesti lukollisessa tilassa ja välittömästi tutkimuksen valmistumisen jälkeen hävitämme lomakkeen turvallisesti ja lopullisesti.

Mikäli haluat, että lapsenne ei osallistu tutkimukseen, niin ilmoitathan Wilman kautta mahdollisimman pian.

Jos teillä on kysyttävää, vastaamme niihin mielellämme sähköpostin välityksellä!

[Henrauti@ulapland.fi](mailto:Henrauti@ulapland.fi)

Asleppan@ulapland.fi

Ystävällisin terveisin Henna Rautio & Assi Leppänen

**Liite 2: Kyselylomake 5.-luokkalaisille**

Tässä kyselyssä ruutuajalla tarkoitetaan aikaa, jonka vietät jollain seuraavista laitteista: tietokone, puhelin, tabletti, televisio tai pelikonsoli.

**Luokka-aste**

**Sukupuoli:** ☐ Tyttö ☐ Poika ☐ muu

**Harrastukset:****Mitä seuraavista laitteista käytät? (Voit valita useamman kohdan)**

☐ Tietokone ☐ Puhelin ☐ Tabletti ☐ Pelikonsoli ☐ Televisio

**1. Milloin käytät laitteita? (Voit valita useamman kohdan)**

☐ Heti herättyäni ☐ Ennen kouluun lähtöä ☐ Välitunneilla  
☐ Koulumatkalla ☐ Koulun jälkeen ☐ Nukkumaan mentäessä

**2. Kuinka paljon vietät aikaa arkisin (koulupäivinä) laitteesi äärellä?**

☐ 0-30 min ☐ 30 min – 1 tunti  
☐ 1-2 tuntia ☐ 2-3 tuntia ☐ yli 3 tuntia

**3. Kuinka paljon vietät aikaa vapaapäivinä laitteesi äärellä?**

☐ 0-30 min ☐ 30 min – 1 tunti  
☐ 1-2 tuntia ☐ 2-3 tuntia ☐ yli 3 tuntia

**4. Mihin ruutuaikasi yleensä kuluu? (Voit valita useamman kohdan)**

☐ Pelaaminen ☐ Internetin käyttö ☐ Tiedonhaku  
☐ Sosiaalinen media (Snapchat, Instagram, Whatsapp yms.)  
☐ Ohjelmien ja videoiden katselu (Esim. Youtube/Netflix)  
☐ Joku muu, mikä? \_\_\_\_\_

**5. Oletko joskus kokenut jotain seuraavista laitteiden käyttösi vuoksi? (Voit valita useamman kohdan)**

☐ Yöuneneni ovat jääneet vähäisiksi ☐ Ruokailu on jäänyt välistä  
☐ Olen nukkunut liian myöhään ☐ Olen myöhästynyt koulusta  
☐ Kotitehtävät ovat jääneet tekemättä ☐ Päästäni on särkenyt ☐ Silmäni ovat tuntuneet väsyneiltä  
☐ Olen jättänyt näkemättä kavereita ☐ Olen jättänyt menemättä harrastuksiin  
☐ On tullut huono mieli

**6. Kenen kanssa yleensä käytät laitteita?****(Voit valita useamman kohdan)**

- ☐Yksin ☐Kavereiden ☐Perheenjäsenten  
☐Tuntemattomien kanssa (esim. pelikaverit netissä)

**7. Koetko käyttäväsi laitteita...**

- ☐Vähän ☐Sopivasti ☐Paljon

**8. Rajoittavatko vanhemmat laitteiden käyttöäsi? Jos rajoittavat, miten?**

- ☐Ei  
☐Kyllä:

**9. Mitä hyviä asioita laitteiden käytöstä on seurannut sinulle?****10. Jos käytössäsi ei olisi mitään laitteita, mitä tekisit sen sijaan?**

*Kiitos kyseelyyn vastaamisesta!*



**Liite 3: Kyselylomake 9.-luokkalaisille**

Tässä kyselyssä ruutuajalla tarkoitetaan aikaa, jonka vietät jollain seuraavista laitteista: tietokone, puhelin, tabletti, televisio tai pelikonsoli.

**Luokka-aste**

**Sukupuoli:** ☐ Tyttö ☐ Poika ☐ muu

**Harrastukset:****Mitä seuraavista laitteista käytät? (Voit valita useamman kohdan)**

☐ Tietokone ☐ Puhelin ☐ Tabletti ☐ Pelikonsoli ☐ Televisio

**1. Milloin käytät laitteita? (Voit valita useamman kohdan)**

☐ Heti herättyäni ☐ Ennen kouluun lähtöä ☐ Välitunneilla  
☐ Koulumatkalla ☐ Koulun jälkeen ☐ Nukkumaan mentäessä

**2. Kuinka paljon vietät aikaa arkisin (koulupäivinä) laitteesi äärellä?**

☐ 0-30 min ☐ 30 min – 1 tunti  
☐ 1-2 tuntia ☐ 2-3 tuntia ☐ yli 3 tuntia

**3. Kuinka paljon vietät aikaa vapaapäivinä laitteesi äärellä?**

☐ 0-30 min ☐ 30 min – 1 tunti  
☐ 1-2 tuntia ☐ 2-3 tuntia ☐ yli 3 tuntia

**4. Mihin ruutuajasi yleensä kuluu? (Voit valita useamman kohdan)**

☐ Pelaaminen ☐ Internetin käyttö ☐ Tiedonhaku  
☐ Sosiaalinen media (Snapchat, Instagram, Whatsapp yms.)  
☐ Ohjelmien ja videoiden katselu (Esim. Youtube/Netflix)  
☐ Joku muu, mikä? \_\_\_\_\_

**5. Oletko joskus kokenut jotain seuraavista laitteiden käyttösi vuoksi? (Voit valita useamman kohdan)**

☐ Yöuneneni ovat jääneet vähäisiksi ☐ Ruokailu on jäänyt välistä  
☐ Olen nukkunut liian myöhään ☐ Olen myöhästynyt koulusta  
☐ Kotitehtävät ovat jääneet tekemättä ☐ Päästäni on särkenyt ☐ Silmäni ovat tuntuneet aroilta  
☐ Olen jättänyt näkemättä kavereita ☐ Olen jättänyt menemättä harrastuksiin  
☐ On tullut huono mieli ☐ Olen turhautunut ☐ Olen tuntenut riittämättömyyttä



**6. Kenen kanssa yleensä käytät laitteita?****(Voit valita useamman kohdan)**

- ☐Yksin ☐Kavereiden ☐Perheenjäsenten  
☐Tuntemattomien kanssa (esim. pelikaverit netissä)

**7. Koetko käyttäväsi laitteita...**

- ☐Vähän ☐Sopivasti ☐Paljon

**8. Rajoittavatko vanhemmat laitteiden käyttöäsi? Jos rajoittavat, miten?**

☐Ei

☐Kyllä: \_\_\_\_\_

**9. Mitä hyviä asioita laitteiden käytöstä on seurannut sinulle?****10. Jos käytössäsi ei olisi mitään laitteita, mitä tekisit sen sijaan?**

*Kiitos kyselyyn vastaamisesta!*

